السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية

في ضوء بعض المتغيرات

إعداد

آلاء محمود الهاشم

المشرف

د.مصطفى قسيم الهيلات

أستاذ مشارك

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا

جامعة البلقاء التطبيقية

السلط- الأردن

21 أيار لعام2014

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 21 / 5 / 2014 م

أعضاء لجنة المناقشة	**التوقيع**
- الدكتور مصطفى قسيم محمد الهيلات (مشرفا و رئيساً) أستاذ مشارك في علم النفس التربوي/ نمو	....
- الدكتور عبد الله عيد قاسم الهباهبة (عضواً) أستاذ مساعد في علم النفس التربوي قياس وتقويم	....
- الدكتورة خالد شاكر تركي الصرايرة (عضواً) أستاذ مساعد في علم النفس التربوي	....
- الدكتور أشرف فارس القضاة (عضواً خارجيًا) أستاذ مشارك في علم النفس الاكلنيكي الجامعة الأردنية	....

تعهد وإقرار

أنا الطالبة آلاء الهاشم الموقعة أدناه، أقر بأن جميع المعلومات الواردة في رسالة الماجستير، والتي تحمل عنوان (السعادة وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية) بإشراف الدكتور (مصطفى قسيم الهيلات)، من إنتاجي الشخصي خلال دراستي في جامعة البلقاء التطبيقية، وأتحمل كافة المسؤليات المترتبة على ذلك، في حال ثبوت العكس، كما أفوض الجامعة حق تصوير الرسالة كلياً أو جزئياً وذلك لغايات البحث العلمي و التبادل مع المؤسسات التعليمية والبحثية والجامعات.

الباحثة

الآء الهاشم

الإهداء

إلى رجلٍ كريمٍ ...كان دوماً دافعاً لي نحو التقدم والنجاح....أبي الحبيب شفاه الله.

إلى أمي الغالية بركتي في الدارين........

إلى زوجي الغالي الذي تحمل معي الكثير وقاسمني تعب دراستي......

إلى إبني وقرة عيني ....سُداد   إلى إخوتي الأعزاء...

إلى كل من مد يد العون إلي بكلمة أو توجيه أو نصيحة .....

إلى كل من آلمني فألهمني.....

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي وفقني لإتمام هذه الرسالة، وأصلي وأسلم على سيد الخلق محمد بن عبد الله الصادق الأمين عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم، ثم أتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى الدكتور مصطفى الهيلات الذي وهبني كثيراً من وقته وجهده، ولم يبخل علي بعلمه ومعرفته، وقد كان خير موجه، فجزاه الله عنا كل خير.

كما وأتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة ممثلين بالدكتور أشرف القضاة والدكتور عبد الله الهباهبة والدكتور خالد الصرايرة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، ولملاحظاتهم القيمة.

ولا يفوتني أن أعرب عن شكري وتقديري لكل من ساعدني لإتمام هذا العمل، وإلى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية لتعاونهن أثناء تطبيق أدوات الدراسة.

الباحثة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

ملخص

السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات

إعداد

آلاء محمود الهاشم

المشرف

د.مصطفى قسيم الهيلات

(أستاذ مشارك)

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس أكسفورد للسعادة المعرب من قبل المنشاوي (2008)، ومقياس تقدير الذات الذي طورته القسوس (1985) الذي يشتمل على ثلاثة أبعاد وهي البعد العقلي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، وشملت العينة (250) طالبة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، كما أشارت إلى أن السعادة على الدرجة الكلية جاء بمستوى متوسط وأن مستوى تقدير الذات على الدرجة الكلية جاء بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة وتقدير الذات باختلاف المعدل التراكمي ولصالح المعدل التراكمي جيد جدا فأكثر، فيما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وتقدير الذات باختلاف التخصص والسنة الدراسية

وأوصت الدراسة : بتوجيه واضعي المنهاج في وزارة التربية والتعليم، إلى أهمية تقدير الذات في إكساب الطلاب القدرة على أن يكونوا أكثر سعادة وأكثر عطاءً، وأكثر رضا عن ذاتهم.

الكلمات المفتاحية: السعادة، تقدير الذات، كلية الأميرة عالية.

الفصل الأول

المقدمة

مشكلة الدراسة وأهميتها

تعد السعادة نعمة من نعم الله التي من بها على جميع عباده فهي من مقومات استمرار الحياة و على الإنسان السعي للوصول لهذه السعادة، لان ذلك ينشط قدراته الجسمية والعقلية والروحية، فالسعادة مرتبطة بتكامل الشخصية فهي تضمن القضاء على القلق والخوف والاضطراب وتقوي العزيمة والأمل، وتجعل الشخص ناجحاً ومتفائلاً، وتجعل الإنسان أكثر بعداً عن الأفكار السلبية، وبالتالي أكثر قدرةً على مواجهة ضغوطات الحياة ومشاكلها بايجابية وحكمة أكثر، و ربط الكثير من علماء النفس السعادة بالإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي من تحقيق دوافع وغرائز تحقيق الذات فالشعور بالسعادة غالباً ما يكون نتيجة إشباع دافع أو تحقيق رغبةٍ ما (الجزار،2008).

تتباين مصادر السعادة من فرد إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدر سعادة فرد، بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية سعادة شخص آخر، في حين أن الشعور بالطمأنينة هو السعادة لدى شخص آخر، ولكن تبقى السعادة قمة مطالب الإنسان وغاية الغايات.

وقدعرف القعيد ومبارك (2003) الوارد في شعبان (2010) السعادة بأنها حالة نفسية تعبر عن مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى.

كما عرفها فينهوفن (Vennhoven,2001) بأنها الدرجة التي يحكم بها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بشكل عام، فتشير بذلك إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها و تقديره لذاته ككل وهي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

وعرف لولو السعادة (lulou, 2001) بأنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية يختبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من خلال وسائل مختلفة.

ويرى طربية (2005) أن السعادة هي شعور بالبهجة والرضا أو الإشباع أو اللذة أو الطمأنينة النفسية أو تحقيق الذات.

إن علماء النفس درسوا السعادة وتناولوها من جانبين (العزام، 2008):

الجانب الأول: جانب نفسي ووجداني ويشمل مشاعر الأمن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور.

الجانب الثاني: جانب عقلي معرفي (إدراكي) ويشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا و وما يجده من نجاح وما يحققه من توفيق في مجالات حياته المختلفة.

إن تقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية إضافةً إلى كونه ضرورة عاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، ويعد تقدير الذات المنخفض عائقاً للتفكير الإيجابي ومصدراً للتفكير السلبي الخاطئ (مكاي وفانينج، 2005). إن لتقدير الذات الدور الأكبر في تشكيل شخصية الفرد، ولقد تبين دور المؤسسات التعليمية، في نمو و تغيير مفهوم تقدير الذات لدى الطلبة، فالأفكار الأكثر أهمية في تأثيرها على سلوك الطالب، هي التي يكونها حول

نفسه نتيجة خبراته وتجاربه، وعامل تقدير الذات لدى الطلاب يكمن في مدرسيهم، ففاقد الشيء لا يعطيه، فالمدرس لا يستطيع رفع التقدير الذاتي لطلبته ما لم يكن التقدير الذاتي لنفسه مرتفعاً أو مفعلاً.

وقد عرف النجار (1997) تقدير الذات بأنه التقويم العام الذي يضعه الفرد لذاته إيجابياً أو سلبياً في كليتها وخصائصها: الجسمية و العقلية والانفعالية والاجتماعية و ينعكس هذا التقويم سواءً ايجابياً أو سلبياً على ثقته بنفسه، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها.

و عرف بالدينو (Paldeno) الوارد في محمد(2010) تقدير الذات على أنه تقدير الشخص لنفسه ولأهميته، وجعل تصرفاته وسلوكه محسوباً لنفسه، والتصرف بمسؤولية تجاه الآخرين.

وعرفت محمد (2010) تقدير الذات بأنه جميع الأفكار والمشاعر التي يحملها الفرد عن ذاته وسلوكه وشعوره نحوها، وهي بمثابة تقويم ذاتي لخصائص الفرد كما يدركها هو، وما يرتبط بهذا التقويم من مشاعر واتجاهات وأحكام قيمية تتراوح مابين تقدير ذات عالٍ وتقدير ذات متدنٍ.

ويرى الدسوقي (2004) أن تقدير الذات يعد اتجاهاً من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية، وهو بمثابة تقييم عام لقدراته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة.

ويرى ديمو (Dimo) الوارد في أبو عيسى (1995) أن تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات، وإلى الشعور بالنجاح والقدرة على قبول الذات وأن الذات مقبولة من الآخرين.

ويقسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين: المكتسب والشامل:

- تقدير الذات المكتسب: وهو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات.
- تقدير الذات الشامل: ويعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فهو ليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو انجازات معينة.

مشكلة الدراسة

يواجه الشباب في القرن الواحد والعشرين تحديات كثيرة وصعبة وبخاصة دول العالم الثالث والذي يعد الأردن جزءاً منه، بدءاً من انتشار الأوبئة كالسرطان والايدز، إلى انتشار الفقر والبطالة والصراعات السياسية، هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالسعادة وتقدير الذات، بحيث تمكن الشباب الذين يعدون أهم أدوات التغيير في المجتمعات من مواجهة التحديات والمضي قدماًفي مجالات الحياة المختلفة، بهدف تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية. ونظراً لأهمية السعادة في حياة الأفراد فإن الحاجة تدعو إلى قياس هذا المتغير ومعرفة مدى العلاقة بينه وبين المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر وتتأثر به كتقدير الذات، ففي ضوء هذه العلاقة تتحدد العوامل المساهمة في تكوينه والمؤدية إليه.

لذا فقد جاءت هذه الدراسة لتشكل إسهاماً علمياً من خلال التعرف على السعادة وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات.

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟
2. ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائيا في السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي ؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي ؟

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تمتعها بأهمية نظرية وأخرى عملية، ويتمثل بالتالي:

أولاً: الأهمية النظرية:

1- أصالة الدراسة وحداثتها، إذ لم تعثر الباحثة على دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة.

2- تشكل هذه الدراسة إضافةً نوعية للدراسات العربية القليلة التي تناولت مواضيع علم النفس الإيجابي، وموضوع السعادة بالتحديد.

3- التوجه المختلف لهذه الدّراسة عن العديد من الدراسات المتعلقة بالسعادة لعينة الدراسة والمتمثلة في تناولها للمرحلة الجامعية، في الوقت الذي تركزت فيه معظم الدّراسات المتعلقة بالسعادة – حسب إطلاع الباحثة – على المراحل الأساسية والثانوية، في حين لم تحظ المرحلة الجامعية إلا باليسير من اهتمام الباحثين.

ثانياً: الأهمية العملية:

1- الكشف عن مستوى وجود السعادة وتقدير الذات لدى مجموعة من الطالبات الجامعيات، وبيان مدى اختلاف مستويات السعادة وتقدير الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية والمعدل التراكمي، وما يترتب على هذه المعرفة من دراسات وأبحاث.

2- تكتسب هذه الدراسة أهمية عملية في توجيه أنظار صانعي القرار الأكاديمي في الأردن والمدرسين إلى ضرورة تسليط الضوء على الجوانب النفسية المهمة للطلبة والتي لها أثرٌ كبير على تعلمهم وتحصيلهم، الأمر الذي يسهم في نجاحهم الدراسي و تفوقهم.

4. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

1- مستويات كل من السعادة وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

2- العلاقة بين السعادة وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

3- الفروق في السعادة باختلاف كل من، سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي.

4- الفروق في تقدير الذات باختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

السعادة: وهي شعور بالبهجة و الرضا أو الإشباع أو اللذة أو الطمأنينة النفسية (طربية، 2005).

التعريف الإجرائي: تعرف السعادة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أكسفورد للسعادة (OHQ) ويتراوح مدى الدرجات عليها بين (28 – 140).

تقدير الذات : هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها و خصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية(كفافي،1989).

التعريف الإجرائي: ويعرف تقدير الذات إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الدرجة الكلية أو الأبعاد الممثلة (البعد الإجتماعي، البعد العقلي، البعد الإنفعالي) لمقياس القسوس (1983) ويتراوح مدى الدرجات الكلي بين (37- 185).

الفصل الثّاني

الإطار النظري و الدراسات السابقة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات (التخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي)، لذا سيتم تناول هذا الفصل كما يأتي:

أولاً : الإطار النظري المتعلق بالسعادة وتقدير الذات.

ثانياً : الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة وتقدير الذات.

الإطار النظري المتعلق بالسعادة :

إن السعادة موضوعاً ذو أهمية خاصة سواءً على المستوى العلمي أم الإنساني، فالسعادة مقصد إنساني يعلو كل المقاصد وهي هدف أساسي في حياة الإنسان وبالرغم من شيوع مفهوم السعادة في الكتابات القديمة، إلا أنه يعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس ، حيث يندرج مفهوم السعادة تحت مظلة علم النفس الإيجابي Positive Psychologyوالذي يعود الفضل في تأسيسه إلى العالم سيلجمان(Seligman) في الثمانينات من القرن الماضي، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إستثارة القوى الإنسانية و إثرائها، بكونها مدخلاً لتحقيق السعادة (النيال،علي1995).

مفهوم السعادة

أُدرج مفهوم السعادة مع مفاهيم علم النفس في عام (1973)، وذلك لأنه عندما حاول علماء النفس دراسة السعادة ركزوا عليها في ارتباطها بالإشباع واعتبروا أن الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هوالسبب الحقيقي للسعادة، ويبدو ذلك واضحاً فيما أكده ماسلو(Maslo) بأن إشباع الحاجات الأْساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية، يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة و الصحة النفسية(العنزي،2001).

واتفق فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين على أن السعادة في الدنيا تقوم على فهم الإنسان لنفسه ودفعها إلى السير في طريق الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة، واتفقوا أيضاً على أن السعادة في الملذات المعنوية وهي أرقى وأنقى من الملذات المادية، ومع هذا فقد اختلفوا في تحديد الهدف من السعادة في الدنيا، حيث عدها الإغريق غايةً في ذاتها، أي دعوا إليها من أجل الدنيا، اما علماء المسلمين فجعلوها وسيلة لتحقيق السعادة في الآخرة ودعوا إلى السعادة في الدنيا من أجل الآخرة، واستفادوا من هدى الإسلام في بيان الطريق لذلك (الجزار، 2001).

بينما ذهب علماء النفس المحدثون إلى أن السعادة هي الصحة النفسية، أوهي أهم مكونات الصحة النفسية، وأن عوامل تنميتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية وهي النجاح والتوفيق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة الأمر الذي ينعكس على سلامة الإنسان وأمنه (مرسي، 2000).

أما علماء النفس المعرفيون فإنهم يرون أن بإمكان الإنسان التحكم بمشاعره السلبية و زيادة شعوره بالسعادة من خلال تعلم الأساليب المعرفية المناسبة، كتغيير طريقة إدراك الفرد للأحداث السلبية والنظر للأمور بإيجابية (Ellis , 1973).

وهناك عدة عوامل ترتبط بالشعور بالسعادة، منها العلاقات الاجتماعية، والعمل والبطالة، والمال والطبقة الثقافية، والعمر والصحة، فتعد العلاقات الاجتماعية واحداً من أهم مصادر السعادة فهي تولد البهجة والفرح وتوفر المساعدة على حل المشكلات (اراجايل ، 1993).

وترتبط السعادة أيضاً بحل الصراعات الداخلية والخارجية للفرد وتحقيق التكامل في الشخصية بحيث ينخفض التفاوت بين التطلعات والانجازات، فإذا كانت قدرات الفرد محدودة وجب الحد من تطلعاته، واذا وجد ان باستطاعة الفرد أن يعمل فليعمل بكل جهد لتحقيق أهدافه ويشعر بنجاحه ويحصل على السعادة (الجزار،2001).

يرى علماء النفس أن سعادة الإنسان تنبع من داخله ولا تأتيه من خارجه، فالسعادة مستمدة من إدراك الإنسان للموقف، وطريقة تفكيره فيه، وارتباط السعادة بالتفكير والمشاعر في الموقف يجعلها بإرادة الإنسان، فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وبإرادته، وفي طريقته في التفكير ونظرته للأمور والأحداث (جان،2008) .

ويرى اراجايل(1993) أن السعادة هي إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو هي انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات ويرى أنها حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاث مكونات وهي :الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة.

ويعرف فينهوفن (Vennhoven,2000) السعادة باتجاهين مختلفين، الأول أن السعادة بمعنى الحرية؛ أي عيش الفرد بسلام وحرية وتوفر ظروف حياة ملائمة، أما الإتجاه الثاني وهو الأكثر شيوعاً، أن السعادة هي حالة عقلية تعكس شعور الفرد تجاه حياته و تقييمه لها بصورة إيجابية.

ويرى العنزي(2001) أن السعادة هي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والإبتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل العلاقات الإجتماعية والعمل والأسرة .

كما وتعرف جودة (2007) السعادة بأنها حالة إنفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية، يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والأحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

وينظر هابرد(2008) للسعادة على أنها حالة إنسانية يكون فيها الشخص قانعاً مطمئناً، مبتهجاً أوهي كينونة يكون فيها الشخص فرحاً مرحاً ومطمئناً وهي ردة فعل الإنسان عند حدوث أمرٍ سار.

كما ويعرف القعيد ومبارك(2011) السعادة بأنها: حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله-سبحانه وتعالى- وهو أمر يميل إلى الديمومة والإستمرار في نفس الإنسان إجمالاً،ويعد مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه، وجوهر السعادة هو الإيمان بالله سبحانه وتعالى والفهم الشامل لمعنى العبودية.

وينظر داينر وداينر (Diener,& Diener, 2011) للسعادة على أنها "حسن الحال الذاتي "في اللغة العلمية، وبأنها الأسم الذي يطلق على التفكير والشعور الإيجابي تجاه

الحياة بمجالاتها المختلفة مثل العمل والصحة والعلاقات، كما ويشمل الانفعالات السارة مثل الفرح والتعلق والخبرة النادرة للإنفعالات غير السارة مثل الغضب والحزن والخوف.

ويرى وايت (White, 2013) أن مفهوم السعادة عند الناس ارتبط بتقييم حالة الفرد و و بكيفية بتسيير أموره، وهل هي على ما يرام أو كيف سارت أمورهم، ومع ذلك فإن كلمة السعادة "في معظم طرق التفكير تستخدم لتفسير تقييم شامل أحادي لحالة فرد ما".

ويعرف عالم النفس Tal Ben- Shahar السعادة على أنها " عيش الخبرة الشاملة للسرور والمعنى". أنه يصف السعادة باعتبارها الغاية النهائية، الغاية التي توجه إليها كل الغايات الأخرى، والمؤشر الذي نقيس على أساسه حياتنا.(ويب،2013).

وتعرف الباحثة السعادة بأنها حالة عقلية إنفعالية تتسم بالإيجابية وتوصف بكلمات كالقناعة والرضا والطمأنينة والفرح والبهجة واالسرور، ورؤية أحداث الحياة السلبية والإيجابية بشكل إيجابي وهذا يقود للأقتباس من الكاتب وليم شكسبير عندما قال " لا يوجد شيء جيد، وشيء سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعله هكذا" والسعادة حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الشخص بسوء أوعند وقوعه بمشكلة ما، لأن السعادة تشمل النظر للأمور والأحداث وحتى المشكلات بطريقة إيجابية، وبالتالي إيجاد الحلول الملائمة والمناسبة.

تحديات مفهوم السعادة

إن التحديات المقصودة هنا هي تحديات تتعلق بمفهوم السعادة في مجمله، وهي: الاعتراضات على وجود دور مركزي لها، وعلى تصور أن لهذا المفهوم معنى، فهذه الاعتراضات تنكر أن يكون هناك مثل هذا المفهوم المتماسك والقابل للفهم، الذي يضع في حسبانه كل الأهداف و الاعتبارات و يجسدها جميعاً في تقييم واحد لحالة الشخص.

وهذه الاعتراضات على صنفين. فالمرء يقول إن هناك أهدافاً – هي أهداف عقلانية – تقع خارج مفهوم السعادة، بحيث إن السعادة لا يمكنها أن تنطوي على كل الأهداف. وعلى أساس من هذه الرؤية، فإن هناك اعتبارات عقلانية تنافس السعادة في التحكم في قرارات الشخص المتعلقة. وأهم مثال على هذه الاعتبارات **الأخلاقية morality** والفكرة المقصودة هنا هي أنه يمكن أن يكون هناك تضارب - يتعلق بتقرير ما ينبغي فعله – بين سعادة المرء الخالصة و مطالب الأخلاقية، حينما ننظر إلى هذه المطالب باعتبارها شيئا ما مختلفاً عن السعادة.

والتحديات الأخرى تقول إنه لا وجود لمثل هذا المفهوم المسمى بالسعادة (سواء أكانت أم لم تكن هناك أهداف تقع خارج السعادة)؛ ببساطة لأن أهدافنا المتنوعة، لا يمكن أن تعمل بشكل منسجم في إطار كلي متماسك، فهي لا يمكن أن تؤخذ كلها في الاعتبار لأجل تشكيل تقييم واحد شامل تماماً لحالة شخص ما. وبذلك لن تكون هناك أي طريقة لتصور التقييم الشامل تماماً، ولن يكون هناك أي تفسير فلسفي ممكن لها.

ومن الممكن الجمع بين هاتين الفكرتين، فمن المؤكد التأكيد عليهما معاً باعتبارهما أهدافاً معقولة، أي القول بأن هذه ليست جزءاً من السعادة، وبأنه ليست هناك طريقة متماسكة لعمل الاعتبارات بشكل منسجم من أجل تشكيل تقييم واحد يحدد لنا كيف تكون حالة الشخص جيدة.وايت (White,2013).

وتتكون السعادة الموجودة في سلوك الشخص السعيد من ثلاث جوانب كما بينها مرسي(2000) وهي :

اولاً: الجانب المعرفي: ويظهر فيما يدركه السعيد من رضا ونجاح و توفيق ومعاونة.

ثانياً: الجانب الوجداني: ويظهرر في مشاعر الشخص السعيد مثل مشاعر الفرح والمتعة والسرور.

ثالثاً: الجانب النزعوي أو النفس حركي: ويظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواءً بالكلام فيقول "أنا سعيد أو راض"أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل الإبتسامة أو البشاشة.

أنواع السعادة

ويرى موريس(Morris, 2004) الوارد في المنشاوي(2009) أن السعادة تقسم إلى سبعة عشر نوعاً وهي كالتالي:

1_ **السعادة التنافسية**: وهي سعادة الفوز على المنافسين وغالباً ما تتضمن بذل جهد كبير.

2_ **السعادة التعاونية:** وهي السعادة المستمدة من مساعدة الآخرين من خلال أعمال الخير.

3_ **السعادة التكوينية**: وهي سعادة الوقوع في الغرام، و تكوين الروابط مع الآخرين والزواج وتربية الأولاد والأحفاد.

4_ **السعادة الحسية:** وهي المستمدة من المتع الحياتية البدائية مثل تناول وجبة لذيذة، أو خبرة جنسية.

5_ **السعادة الفكرية**: وهي السعادة المستمدة من من ممارسة الألعاب التي تعتمد على حل المعضلات دون دافع مادي؛ من أكثرها تفاهة (كألعاب الورق وألعاب الحاسوب والحزازير).

6_ **السعادة الإيقاعية:** وهي السعادة المرتبطة بالفعاليات الإيقاعية، كالموسيقى والرقص و الغناء.

7_ سعادة الوجع: وهي السعادة المستمدة من الشعائر السادية – المازوشية (النظر إلى أية متعة على أنها شريرة ومقززة).

8_ سعادة المجازفة: وهي السعادة المستمدة من المجازفة القصدية والطوعية كالأثارة الناجمة عن الخلاص من مجازفة خطرة.

9_ **سعادة السكون**: وهي السعادة المستمدة من التأمل والأنعزال عن هموم الحياة.

10_ السعادة الانتقائية: وهي السعادة الناجمة عن تجاهل كوارث الحياة.

11_ سعادة الورع: وهي السعادة الروحية التي يحس بها الأشخاص المتدينون عند إيمانهم إيماناً مطلقاً بتعاليم دينهم.

12_ **السعادة السلبية:** وهي السعادة التي يشعر بها المرء عندما تقطع بضع لحظات من المتعة (كالخلاص من الألم المبرح بعد تناول اللقاح).

13_ السعادة الكيميائية: وهي السعادة التي ينالها الفرد نتيجة تناول العقاقير (كالمهدئات والمخدرات).

14_ السعادة الفنتازية: وهي السعادة التي تتحقق عند تعليق الحواس الواقعية فترة تسمح بالتمتع بالقصص والروايات (أحلام اليقظة).

15 - السعادة الفكاهية: وهي السعادة المستمدة من مواجهة المخاوف الحياتية المخيفة عندما تكون في موقع آمن (مشاهدة أفلام الرعب).

16_ السعادة العرضية: وهي السعادة الناجمة عن ضربة حظ.

17 -**السعادة المنشودة أو (المقصودة)**: وهي السعادة المتوقعة من النجاح في تجربة أو عمل معين.

الصيغة العلمية للسعادة

حدد (Seligman) كما ورد في (ويب،2013) مدير مركز "الفلسفة الإيجابية" في جامعة بنسلفانيا ومؤسس الفلسفة الإيجابية (كفرع من علم النفس الذي يركز على الدراسة التجريبية، ويتناول أشياء مثل الانفعالات الإيجابية، الشخصية القائمة على حالات القوة، والمؤسسات الصحية صيغة علمية للسعادة وتتمثل فيما يلي:

بحيث H= S+C+V

- H ؛ (Happines) السعادة.
- S ؛ تعبرعن النقطة التي تجتمع عندها مجموعة (Set) سعادتكم.
- C ؛ (Constitutes) مكونات ظروف حياتكم.
- V ؛ (Valantary) تمثل انشطتكم التطوعية.

S؛ إتحاد أوتآلف بين الميل الوراثي والتنشئة الثقافية، وهو إلى حد كبير خارج عن سيطرة الشخص.

C؛ ظروف حياتك الذاتية، وقد يكون من الصعب تغييرها.

V؛ تشكل سيطرت الشخص وفرصته الكاملة والأنشطة التي ينخرط فيها الشخص، والطريقة التي يختارها للتفكير حول أمور حياته والتي تزوده بالفرصة التي تحمل له المزيد من السعادة. علم النفس الإيجابي يعتبر محوري حول ما الذي يجعل حياتنا تستحق الحياة.

ويقترح علماء نفس آخرون أيضاً بأن السعادة ليست محطة وصول ولكنها عملية. بدلاً من النظر إلى الحياة باعتبارها فترة صعوبة ضرورية والكفاح مع الوعد بالسعادة في نهاية المطاف عند اعتزال العمل أو فبما وراءه، فإنك تستطيع بصورة عقلانية النضال للحصول على السعادة كل يوم (ويب،2013).

ويقترح Tal Ben- Shahar أنه بدلاً من أن تسأل نفسك اذا ما كنت سعيداً قد يكون السؤال الأفضل: كيف أستطيع أن أصبح سعيداً؟ ويفترض أن هناك دائماً إمكانية توفير مشاعر إيجابية عظيمة، وتحثك على أن تصل باستمرار إلى تحقيق الإحساس بالرفاهية لكي تجذب الأشياء الجيدة في الحياة. ويب (web،2013).

السعادة عند بعض الفلسفات (الجزار،2001)

الفلسفة القدرية

وهي الفلسفة التي تؤمن بأن القدر يسير حياة الإنسان من بدايتها إلى نهايتها، وتؤمن الفلسفة القدرية بأن حياة الإنسان تمر على شكل دورة كاملة- أعلى وأسفل- أي سعادة ثم تعاسة ثم سعادة مرة ثانية وهكذا، وقد يختلف مقدار السعادة ومقدار التعاسة من شخص إلى آخر، إلا أن الدورة موجودة عند كل إنسان وهذا ما يسمى بالنظام القدري.

الفلسفة النفعية

وهي الفلسفة التي تقوم على مبدأ المنفعة والوصولية، وتتحقق السعادة من وجهة نظر الفلسفة النفعية، عند تحقيق أكبر قدر ممكن من المنفعة مقابل أقل ثمن، ويجب على الفرد التحقق من المقابل قبل القيام بالأفعال للوصول إلى الأمن والاستقرار والنجاة من المهالك وبالتالي الوصول للسعادة.

فلسفة اليوغا

وهي الفلسفة التي تؤمن بسمو الروح الإنسانية فوق الرغبات والشهوات والأحداث الشخصية لتتفتح البصيرة والإستمتاع بمباهج الحياة والعمل للوصول إلى دار السعادة في الآخرة عن طريق تقوى الله في كل عمل يقوم به الفرد، والسعادة من وجهة نظر فلسفة اليوجا هي نابعة من داخل الشخص وليس بإتباع الشهوات والملذات، وتدعوهذه الفلسفة إلى السعادة الحقيقية وليست السعادة الظاهرية والتي تأتي بالصبر والبعد عن الترف المدمر، وتقبل الحياة تحت كل الظروف.

الشخصية السعيدة

يتفق علماء النفس على أن الشخص لا يشعر بالسعادة بشكل دائم لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل؛ فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر دون يأس ولا عجز؛ حتى يتخلص من الألم والتوتر، ويستعيد سعادته وصحته النفسية (Epstien,1993).

فالشخص السعيد صاحب إرادة قوية في مواجهة الأزمات وتحمل الأحباطات والتفاؤل في المواقف الصعبة، والرضا في كل الأحوال، والسعي إلى الأفضل، والعمل من أجل النجاح؛ أما الشخص الأقل سعادة فصاحب إرادة ضعيفة في مواجهة الأزمات، ساخط على كل شيء، متشائم، حزين، يائس من تحسن الأحوال، يشعر بالخوف من الفشل، لا يعمل من أجل النجاح؛ مما يجعله غير راضٍ عن نفسه وعن الاخرين وعن الحياة، ويعيش في هم وقلق واكتئاب (علام،2008).

وتتميز الشخصية السعيدة بالنشاط والحيوية، والمشاركة في الأنشطة المختلفة، ولديها علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، والقدرة على حل المشكلات.

من خلال العديد من الدراسات تم تحديد أربع عشرة سمة تميز بها الأشخاص السعداء، يمكن لأي شخص تنميتها ذاتياً وهذه الأسس حسب الوارد في (علام،2008) هي :

- الدافعية والعمل المستمر.
- تقدير قيمة العمل.
- السيطرة على القلق.
- التفكير بإيجابية وتفاؤل.
- التمتع بشخصية ذات صحة جيدة.
- تحقيق الذات.
- التعاطف مع الآخرين.
- تكوين علاقات اجتماعية .
- التخطيط قبل القيام بالاعمال.

- وضع حدود للطموحات.
- التركيز على الحاضر .
- التمتع بشخصية متفتحة واجتماعية.
- الحد من المشاعر السلبية.
- تقدير أهمية السعادة.

أهمية السعادة

السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، وقد كشفت الأ بحاث و الدراسات أن السعادة لها أهميتها العالمية بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو متماثلة في مختلف أنحاء العالم، ومع اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة التي تسهم في خلق السعادة تبدو عالمية، كما أن العناصر التي تسهم في السعادة واحدة لجميع الأعمار بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه، وللسعادة من أهمية كبيرة في حياة الإنسان وتتمثل فيما يلي:

- السعادة تمنح الفرد تفكيراً إيجابياً وطريقة تفكير مختلفة، ومشاعر بالثقة بالنفس، وطمأنينة واستقرار نفسي، مما ينعكس على الحالة المزاجية للأفراد، فالأشخاص السعداء يتحلون بحالة مزاجية حسنة والتي تزيد من الأفكار الإيجابية ومن درجة الرضا عن الحياة، وتؤثر السعادة على طريقة حل الأفراد للمشكلات، فالأفراد السعداء يعالجون المشكلات بطرق أفضل، مما يؤدي للتقدم المستمر للأفراد (ارجايل،1999).
- السعادة تحرر الفرد من العبودية لغير الله تعالى، كما تزود الفرد بهمة ودافعية نحو عبادة الله تعالى، وتمنح الفرد الإتزان في مجالات الحياة وتمنحه القناعة بما كتب الله

تعالى من خير أوشر، وتمنح الفرد العزيمة والأمل في مواجهة تحديات الحياة مما يؤدي للقضاء على القلق والخوف والأضطراب، لتحقيق الأهداف المنشودة (العزام،2008).

- السعادة هي حالة إنسانية تسودها المشاعر الإيجابية كالفرح والرضا والسرور، ويكون الاستعداد للسعادة في الطفولة، ويصقل في فترة المراهقة من التفاعل بين الوراثة وظرف التنشئة الاجتماعية في البيت ومن هنا يرث الأفراد الخصائص النفسية، لذلك عندما تكون الاسرة أي الأب والأم يتمتعون بالسعادة والحالة النفسية الحسنة فإنهم سينتجون أفراداً أسوياء قادرين على العطاء وتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وقادرين على مواجهة تحديات الحياة بصورة إيجابية و خدمة المجتمع وتقدمه (العزام،2008).

طرق تنمية السعادة (هابرد،2013).

إن كل شخص عرضة لأن يشعر بالإحباط في كثير من الأوقات، ولكننا في حاجة إلى تطوير مجموعة من المهارات والطرق لمساعدة أنفسنا على أن نكون أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتنا.

1- **اعتن بنفسك**، أي اعتني بنفسك عندما تمرض وحافظ على نظافة جسمك وحافظ على صحة أسنانك وتغذ بشكل جيد.
2- **احترم والديك وساعدهما**، إن الطريق إلى السعادة يتضمن تلك العلاقة الجيدة بين المرء ووالديه، وكذلك بينه وبين اولئك الذين قامو بتربيته والاعتناء به.
3- **حاول أن تعامل الناس كما تحب أن يعاملوك**، لقد تطلع الأنسان في كل زمان ومكان إلى احترام القيم والاحتفاظ بها، وعرفت هذه القيم باسم الفضائل. وهذه

الفضائل تميز الإنسان المتحضر المثقف، وتظر الفروق بين المجتمع الفوضوي والمجتمع السليم.

4- **أوف بالتزاماتك.** مع مرور السنين تتكاثر الإلتزامات على الإنسان، منها التزاماته تجاه الأفراد الآخرين، وتجاه الأصدقاء والمجتمع وحتى تجاه العالم كله وعلى المرء الالتزام بهذه الالتزامات.

5- **ادعم الحكومة التي تعمل من أجل مصلحة الشعب كله،** قد يتمكن الأفراد والجماعات غير الأخلاقية والشريرة في بعض الأحيان، من اغتصاب سلطة الحكومة، بغية تحقيق مآربهم الشخصية. وحين تبذل الحكومة كل قواها من أجل مصلحة كافة أفراد الشعب وليس لمصلحة مجموعة معينة، أو دكتاتور أحمق فإن تلك الحكومة تستحق الدعم المطلق من جميع أفرادها.

6- كن مجداً في عملك، إن العمل ليس أمراً ممتعاً دائماً، ولكن ليس هناك من هم أكثر تعاسة من الذين يعيشون حياة فارغة ومضجرة وخالية من الأهداف، لذلك على الفرد أن يؤدي عمله و ينجز أموره بهمة ونشاط وتصميم.

7- كن معتدلاً، لا تتعاط المخدرات والأدوية الضارة و تجنب تناول الكحول، لأن الإنسان الذي يتناولها لا يرى العالم الواقعي أمامه، إنه يعيش في عالم آخر فهو يشعر بشكل أفضل ويتصرف بشكل أفضل ويغمره الشعور بالسعادة فقط عند تعاطي هذه الأشياء وتزول السعادة بزوال تأثير هذه المواد.

8- احترم المعتقدات الدينية للآخرن، إن التسامح الديني هو حجر الزاوية الذي تبنى عليه العلاقات الإنسانية، ومحاولة التهجم على معتقدات الآخرين كانت أقص الطرق المؤدية للمشاكل و الاضطرابات.

الإطار النظري المتعلق بتقدير الذات

يعد مفهوم تقدير الذات Self-Esteem من أهم أقدم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ويعد مفهوم تقدير الذات أحد الابعاد المهمة للشخصية، ويعده العلماء من أكثر الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك، فلا يمكن أن يحقق الفرد فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن يشمل مفهوم تقدير الذات. ويلعب تقدير الذات دوراً مهماً في كثير من المتغيرات مثل، التحصيل الأكاديمي والنجاح في العمل والكفاءة البينشخصية وغيرها من المتغيرات.

ويعد تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، لذلك فإن أهمية تقدير الذات بالنسبة لعلم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل، كما أنه أحد جوانب مفهوم أوسع وأقدم هو مفهوم الذات Self-concept أو هو على الأصح أحد مشتقات هذا المفهوم، وقد نشأ مفهوم الذات نشأة فلسفية ثم تأكد انتماؤه إلى علم النفس بفضل "روجرز" وغيره من أصحاب التوجه الإنساني (كفافي،1989).

وورد في المعجم الوسيط (2004) تعريف الذات لغوياً بأنها: النفس أو الشخص، ولقد تطور مفهوم الذات في علم النفس الحديث بحيث أصبحت تعني جانبين: الذات كموضوع أي معرفة الفرد لذاته وتقييمه له، واتجاهاته ومشاعره ومدركاته نحوها، والذات كعملية أي كحركة و كفعل ونشاط والعمليات العقلية كالتفكير و الإدراك والتذكر (الأشقر،2000).

وعند الحديث عن مفهوم تقدير الذات لا بد من تناول مفهوم الذات لذي يعد أشمل من تقدير الذات، كما ويعد القاعدة الأساسية من أجل الإنطلاق في دراسة تقدير الذات.

مفهوم الذات (Self- Concept)

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته ، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته، يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، وبعد الرجوع إلى الكتب والأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع (الذات) تبين بأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مفهوم الذات، ومفهوم تقدير الذات إذ أن كثيراً من الدراسات والأبحاث قامت باعتبار أن هذين المفهومين كلٍ متكامل.

وقد خضع تعريف مفهوم الذات للتباين بحسب وجهات نظر علماءالنفس، ويرى روجرز (Rogers ,1976) بأن مفهوم الذات هو المكون المركزي في شخصية الإنسان وفي تكيفه الشخصي والإجتماعي، ووصف الذات بأنها منتج إجتماعي تتأثر بدرجة خاصة بطبيعة العلاقات الشخصية التي يتعرض لها الفرد(ملص،2007).

وعرف يعقوب (1990) مفهوم الذات بأنه مفهوم افتراضي يتضمن جميع الآراء والأفكار و المشاعر والإتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتعبر عن حقائق جسمية وعقلية وشخصية واجتماعية تشمل معتقدات الفرد وقيمته وخبراته السابقة وطموحاته المستقبلية.

فيعرف "جرسيلد"(Jersild) مفهوم الذات بأنه مفهوماً افتراضياً شاملاً يتضمن جميع الأفكار و المشاعر عند الفرد والتي تعبر عن خصائص جسمه، وعقله، و شخصيته، ويمثل معتقداته، و قيمه، وقناعاته كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته (الخطيب،2003).

وعرف زهران(1999) مفهوم الذات بأنه عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعده تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحدودة الأبعاد.

أما وولفوك (Woolfolk, 2007) فعرفت الذات بأنها معرفة الفرد واعتقاداته حول نفسه ومشاعره واتجاهاته وتوقعاته، أي محاولة توضيح أنفسنا لأنفسنا.

ويعرف كفافي والنيال وسالم (2010) الذات بأنها مجموعة الإدراكات التي يعتبرها المدرك هدفه، وتشمل كل تقييمات الفرد لوظيفته العضوية ولعلاقاته الإنسانية، والتي تتشكل تبعاً للخبرات التي تنقلها الحواس وتفاعلاته مع الآخرين.

ويعرف محمود ومطر (2011) الذات بأنها مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، وهي تعبر عن فكرة الشخص عن نفسه، وهي الاتجاهات والأحكام و الأفكار التي يحملها الفرد بالنسبة لسلوكه وقدراته وجسمه وقيمته كفرد.

وترى الباحثة أن مفهوم الذات هو وصف للذات أو معلومات عن الذات وتشمل حقائق جسمية وعقلية و شخصية واجتماعية، ولا يتضمن هذا الوصف، تقييماً للذات أو أي إحساس بالإيجابية أو السلبية تجاه الذات.

أقسام و أشكال الذات

ولقد تنوعت أشكال مفهوم الذات ويمكن ايجازها بما يأتي :

- **مفهوم الذات الاجتماعية (Social self)**: ويشير إلى تصور الفرد لتقييم الآخرين له معتمداًفي ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها (العلي، 1985).
- **مفهوم الذات الأكاديمية (Acadimic Self)**: ويعرف بأنه اتجاهات الفرد نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها الفرد،ويشير إلى السلوك الذي يمتلكه الفرد من

حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات نفسها.

- **مفهوم الذات الواقعية (Actual Self):** ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، وتنعكس اجرائياً في وصف الفرد وهو عبارة عن ادراك الفرد لنفسه على حقيقتها وواقعها وليست كما يرغبها ويشمل هذا الادراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في الحياة وقيمه ومعتقداته وطموحه (زهران، 1999):

- **مفهوم الذات المؤقتة:** وهو مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها،وقد يكون مرغوباً فيه أوغير ذلك حسب المواقف والمتغيرات التي يجد نفسه ازائها(يعقوب وبلبل،1985).

- **الذات المدركة**: ويعبر عنها بالطريقة التي يدرك الفرد بها نفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها، وتتشكل ادراكات الفرد من تفاعله مع البيئة والعلاقات الهادفة مع الآخرين (محافظة والزعبي،2008).

- **تأكيد الذات (Self assetion):** وهو تحقيق الفرد أهدافه و طموحاته الشخصية حتى لو كان ذلك على حساب الآخرين **(**أحمد،2010).

-**الذات البصيرة:** وهي الذات التي يختبرها الفرد عندما يوضع في في موقف تحليل شامل (Vernon, 1980).

- **اتهام الذات:** هو اتهام الفرد لنفسه بآثام وجرائم كثيراً ما تكون متخيلة تماماً، وهو عرض من أعراض الإكتئاب (أحمد،2010).

- **الذات العميقة (Deep Self):** وهي الذات التي يتوصل الفرد إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي(الزعبي،1994**).**

- **الذات الشعورية الخاصة**: ويعبر الفرد عنها لفظياً، وتكشف عادةً أمام الأصدقاء والمقربين فقط. فرونون (Vernon,1980).

تقدير الذات (self-esteem)

إن تقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية، إضافةً إلى كونه ضرورةُ عاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، وقد تعددت وتنوعت تعريفات تقدير الذات وذلك للأهمية التي أخذها مصطلح تقدير الذات والذي بدأ في الظهور في أواخر الخمسينات وأهتم العلماء والباحثون بدراسته و تزويد الأدب النفسي بتعريفات عدة حوله ليصبح في اواخر الستينات و أوائل السبعينات من أكثر مفاهيم الذات انتشاراً و يمكن الإشارة إلى بعضها:

فقد عرف "كوبر سميث " (Coopersmith,1986) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه،و يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته كما و يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر و معم وكفء .

ويرى كفافي (1989) أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته.

ويعرف بيكارد(2001) تقدير الذات هو مفهوم تقييم يعتمد أساساً على كيفية تقدير الفرد لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات إيجابية أو سلبية حيث يتأثر تقدير الذات بدرجة بلوغ

المعايير و الأهداف الشخصية، وتصنيف إنجازه بأنه منخفض أومرتفع من الأهل والاقران، وعقد المقارنات بين الأفراد والآخرين.

ويرى الدسوقي (2004) أن تقدير الذات يعد اتجاهاً من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته، وخبرته الشخصية معها سواءً في صورة انفعالية أو في صورة سلوكية، وهو بمثابة تقييم عام لقدراته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة.

ويعرف كوبر (Cooper,2005) تقدير الذات بأنه موقف الفرد من نفسه خلال مواجهته تحديات الحياة المختلفة والعالم من حوله، وقد يتضمن معتقدات يتوقعها الفرد من نفسه مثل النجاح والفشل.

ويعرف روزنبرج تقدير الذات (Rosenberg ,2005) بأنه التقييم الذي يعمله الفرد ويبقي عليه عن نفسه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أوعدم القبول.

أما أبو رياش و عبد الحق(2007) فيعرفان تقدير الذات بأنه القيمة التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم ويحتفظون به، ويتضمن اتجاهات القبول أو عدم القبول ومدى شعور الفرد بالجدارة و الأهمية والإقتدار والفعالية.

وتعرف عبدالله (2012) تقدير الذات بأنه الشعور بالأهمية من قبل الآخرن واحترام الغير له، وشعور الفرد بأنه متميز مما قد يقوده إلى الثقة بالنفس والجرأة ويتم ذلك عن طريق الإنجاز و النجاح.

وتعرف الباحثة تقدير الذات هو تقويم ذاتي لخصائص الفرد كما يدركها هو، وما يرتبط بهذا التقويم من مشاعر و اتجاهات وأحكام قيمية تجعله يتراوح ما بين تقدير ذات عالي وتقدير ذات منخفض.

العلاقة بين مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات

لقد واجه المهتمين بدراسة الذات صعوبة في الإتفاق على تعريف موحد لمصطلحي مفهوم الذات (Self- Concept) ومفهوم تقدير الذات (self-esteem)، لأن كلاً منهما يمثل أبعاداً مختلفة من إدراك الذات.

حيث يرى بيين Beane (1996) أن كلاً منهما يمثل أبعاد مختلفة من إدراك الذات، حيث ينطلق مفهوم الذات من وصف للذات بدلالة الأدوار، والصفات التي يمتلكها الفرد، ولا يتضمن هذا الوصف إحساساً بالإيجابية أو السلبية تجاه الذات أو تقييماً لها، أما تقدير الذات فيعتمد على التقييم الذي يجريه الفرد على هذا الوصف للذات، أما تقدير الذات فيعكس الدرجة التي يشعر فيها الفرد أنه مرتاح أو متقبل لها، أو يشعر بعدم الراحة تجاه الذات.

وترى عبد الحافظ (1982) أن مفهوم الذات هو عبارة عن معلومات عن صفات الذات، أما تقدير الذات هو تقييم لهذه الصفات، وفرق كوبر سميث (Cooper Smith,1986) بين مفهوم الذات وتقدير الذات بأن عرَف مفهوم الذات بأنه مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما عرف تقدير الذات بأنه يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفه لديه مع اعتبار لذاته، ولهذا فإن تقديرالذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته.

النظريات التي تناولت تقدير الذات

النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن تقدير الذات يتشكل من خلال آليات التعلم المختلفة والتي تتمثل بالنمذجة والمحاكاة و التعزيزبجداوله وأشكاله المتعددة، بحيث، أن الفرد يتعلم أنه ذو قيمة إذا تعامل معه والديه بشكل يشعره بالحب والحنان والإطمئنان، ويتعلم الفرد القيم الأجتماعية عندما يتم تعزيز هذه القيم عند الآخرين ومن قِبلهم، وأيضاً عندما يرى الفرد والديه وأفراد أسرته يتعاملون مع المحيط باحترام وتقدير (Murk,1999).

ويعد كوبر سميث Cooper Smith من المنظرين وفق هذه النظرية حيث يرى أن آليات التعلم السلوكي لها الدور الأساسي في تشكيل تقدير الذات عند الأفراد، ويرى سميث أن هناك ثلاث مؤثرات تلعب الدور الأساسي في التعلم السلوكي وهي أن يتعلم الطالب أنه ذو قيمة إذا تعامل معه والديه بشكل يشعره بالعطف والحب والحنان، وأن يتعلم القيم الأجتماعية العليا عندما يتم تعزيز هذه القيم من قبل الآخرين، وأن يقوم الطلبة بنمذجة سلوك والديه عندما يلاحظ تعاملهم مع الآخرين باحترام وتقدير (Murk,1999).

النظرية الإنسانية:

وتقوم هذه النظرية على مسلمة تتبناها حول النظرة للسلوك الانساني وهي أن الانسان يولد ولديه دافع فطري للنمو والأرتقاء بخبرته وإمكانياته. ويعتبر ماسلو Maslow أحد علمائها البارزين، ويرى ماسلو أن الأنسان له كيانان: الكيان الأول جسمي والكيان الثاني: نفسي، وكما يتأثر الجانب الجسمي بالعوامل البيولوجية الموروثة، فإن الجانب النفسي يتأثر

بالثقافة التي ينشأ فيها يرى ماسلو أنه لتحقيق الصحة النفسية يجب على الأفراد تحقيق ذاتهم أولاً، حيث تفترض نظرية ماسلو للحاجات والتي قامت على أساس ترتيب الحاجات الإنسانية بشكل هرمي إلى وجود خمس حاجات أساسية للإنسان وهي: الحاجات الجسمية والفسيولوجية، والحاجة للأمن، والحاجة للأنتماء والحب، والحاجة إلى تقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات، و يقصد بالحاجة إلى تقدير الذات حاجة كل فرد إلى أن يكون رأياً إيجابياً عن نفسه وعن احترام الآخرين له وإلى الشعور بالكفاية، وإلى تجنب الآخرين له، مما يجعله يتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي ومتعاون(عبد الحافظ،1982).

النظرية المعرفية:

تعتمد هذه النظرية في تفسيرها لتقدير الذات على مبادىء النظرية المعرفية ترى النظرية المعرفية ومنها الخبرة والتنظيم والتمثل، و بأن تقدير الذات هو نظرية ذاتية يشكلها الفرد عن نفسه عن طريق قيامه بتنظيم وترتيب الخبرات المكتسبة التي يمارسها ومجموعة الأفكار التي تتعلق بعالمه الخارجي والمحيطين به، ليعممها على خبراته الماضية والحاضرة والمستقبلية، لتوجهه بكيفية تفسيرالأفكار و الأحداث وبالتالي كيفية تعامله مع نفسه ومجتمعه ليتشكل لديه تقديره لذاته، سواء، تقديرذات مرتفع أوتقدير ذات منخفض (Murk,1999).

نظرية روزنبيرج Rozenberg:

تتضمن نظرية روزنبيرج محاولة دراسة نمو و ارتقاء تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزينبيرج بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور

صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وأهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، كما أهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك الفروق بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في المراحل العمرية المختلفة. وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللآحق للفرد فيما بعد، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، و يكون الفرد نحوها اتجاهاً لا يختلف كثيراً ما عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف – ولو من الناحية الكمية – عن اتجاهاته نحو الموضوعات الاخرى، وأعتبر أن تقدير الذات هو التقييم الذي يحتفظ فيه الفرد عادةً لنفسه سواءً بالاستحسان أو الرفض (كفافي،1989).

نظرية زيلر Ziller:

تعامل زيلر مع تقدير الذات باعتباره يمثل البناء الأجتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الأجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما يحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

وتقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل السخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ولذلك فإن زيلر افترض

افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات (كفافي،1989).

مستويات تقدير الذات:

أولاً: تقدير الذات الإيجابي: ويشير هذا المستوى إلى الصحة النفسية و التوافق النفسي مع الذات و مع الآخرين، ويعتمد نمو التقدير الإيجابي للطالب على تلقيه التقدير الموجب غير المشروط، والذي يعني إظهار التقبل للطالب بغض النظر عن سلوكه. ويمتاز طلبة هذا المستوى بالكفاءة العالية في التعامل مع المتغيرات التي يتعرضون لها في طفولتهم ومراهقتهم (الخطيب، 2004).

ومن العوامل التي تساهم في تنمية تقدير الذات الإيجابي التفاعل الطبيعي السوي مع الطالب عن طريق إعطائه الفرصة للتعبير الصريح عن الرأي، ومساندته في اتخاذ القرارات اللازمة و تدريبه وتوجيهه، وتحديد دوره و مكانته في الحياة، وإشعاره بأهميته، والعمل على إشباع حاجاته الأساسية وبخاصة حاجة الإنتماء و يقصد بها حاجة الطالب أن يكون مرتبطاً مسنداً ومرحباً به، وحاجة الاستقلالية والتميز، وتعني أن يكون مستقلاً بذاته غير معتمد على غيره ويختار أهدافه بنفسه (العلي،2003).

ثانياً: تقدير الذات السلبي:

إن الطلبة ذوي التقدير السلبي للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بسبب خبرتهم، وتنشئتهم الاجتماعية. ويكون ذلك بدرجة أساسية نتيجة الأعتماد على التقبل المشروط، أي إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته في هذه الحالة يتلقى تقديراً موجباً مشروطاً قائماً على أدائه الأكاديمي فقط. ووفقاً لذلك ينخفض تقدير الذات لديه ويشعر بالدونية و السوء عندما يفعل أشياء مخيبة للأمل.

العوامل التي تؤثر في تقدير الذات

يتكون تقدير الذات عند الأفراد نتيجة العديد من العوامل منها عوامل النضج والخبرات التي يمر بها الفرد في الأسرة والروضة والمدرسة والمجتمع ككل. ومن عوامل تقدير الذات كما ورد في (جبريل،1993):

- القبول الاجتماعي: إن الشخص الذي يلقى قبولاً اجتماعياً من الآخرين يكون تقديره لنفسه مرتفعً، بعكس الشخص الذي لا يلقى القبول الاجتماعي.
- القدرة على التعبير عن العواطف وضبط الانفعالات، وهيمنة العوامل التي ترفع مستوى تقدير الذات.
- التقويم الخارجي للفرد من قبل الآخرين، ومن أهم الجماعات التي تؤثرفي تقدير الفرد لذاته، الأسرة و البيئة المدرسية (الأصحاب والمعلمين).

- مستوى الطموح الشخصي، بحيث يتأثر تقدير الذات بطموح الفرد، ففي حال الفشل في الوصول إلى الطموح تضعف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى تقدير الذات المنخفض.
- العوامل المتصلة بالبنية الجسمية، فالبنية الجسمية القوية والكاملة تعطي الفرد تقديراً ذاتياً مرتفعاً وبالعكس.
- خبرات النجاح والفشل، بحيث أن الأفراد ذوي التحصيل الدراسي المرتفع يشعرون بتقدير عالي للذات أما الأشخاص ذوي التحصيل المنخفض فيشعرون بتقدير منخفض للذات.
- المدرسة: بحيث تمثل المدرسة المؤسسة الثانية، التي تعمل على تعليمه من الناحية المعرفية والناحية الوجدانية والمهارية والتي تكمل دور المدرسة، والمدرسة لها دور كبيرفي تكوين صورة الذات وتقديرها، فالخبرات المدرسية في حياة الطالب بما فيها من معلمين و علاقات جديدة بين الطلبة انفسهم، وخبرات النجاح و الفشل التي يمر بها الطالب في المدرسة تؤثر في تقدير الذات عند الطلبة (أبورياش وعبد الحق ،2007).

- الأسرة: بحيث تمثل الأسرة حجر الزاوية كمؤسسة أولى يعيش فيها الفرد و يتعامل معها في سنين حياته الأولى، فهي التي تشكل شخصيته و هويته، فالخبرات الناتجة عن العلاقات والاتجاهات و الممارسات و أساليب المعاملة الوالديه و التقيم الوالدي للطلاب تعمل على تنمية تقدير الذات لديهم،إما سلباً او إيجاباً (أبو رياش وعبد الحق،2007).

أهمية تقدير الذات

إن تقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة الإنسان نفسياً وعاطفياً، ويعد تقدير الذات الإيجابي درع الفرد في مواجهة المتغيرات المحيطة به، فالأشخاص ذوي تقدير الذات الإيجابي لديهم القدرة على السيطرة على الصراعات، ومقاومة الضغوط السلبية ويميلون إلى الاستمتاع بالحياة و بأن يكونوا أكثر واقعية وتفاؤلاً وهم يشعرون دائماً بالإيجابية والفعالية الشخصية والثقة بالنفس والشعور بالتوازن والثبات والتكامل النفسي،وتكون لديهم القدرة على إنشاء علاقات إجتماعية لانهم أكثر مقاومة للأضطرابات النفسية والجسمية وأكثر إيجابية في النظر لأحداث الحياة ومشاكلها.

وكما يمتاز الفرد الذي يمتلك تقدير ذات مرتفع بالتواضع ويكون عارفاً بقدر نفسه، فهو يعرف أن النجاح الذي يحصل عليه لم يتحقق له بالوهم الذي ارتسم في خياله وأحلام يقظته، إنما حصَله بالمثابرة وبذل الجهد و المواظبة على العمل من غير توقف، إضافة إلى قدرته على الربط بين مصالحه الشخصية و مصالح المحيطين به. كما ويمتاز بسعة الصدر ويرحب بالنقد أياً كان، مع حسن التكيف والمبادرة للعمل (الزيات،2003).

وانخفاض أو إنعدام تقدير الذات لدى الأفراد يؤدي إلى جعل الحياة مؤلمة وشاقة إلى حد كبير جداً ويصبح الفرد يعاني من السلبية المفرطة في التفكير وفي التعاطي مع الآخرين ومع أحداث الحياة، وإلى إنعدام الثقة بالنفس وإلى عدم الاستقرار والتوازن النفسي وانعدام الامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية، وبالتالي الوصول إلى الأكتئاب، والقلق، والانتحار، لأن الشخص الذي لديه تقدير سلبي لذاته تكون التغيرات التي تحصل في حياته مصدر قلق و إحباط ويجد صعوبة في حل المشكلات ويكون أكثر عرضة للصدمة من

الأحداث والآخرين، اذ يفسرالأحداث بشكل سلبي في أغلب الأحيان وهو عرضة للصدمات النفسية، فشعور الشخص بأنه لا قيمة له وأفتقاره إلى تقدير الذات، ينعكس على دوافعه وسلوكه و اتجاهاته، وتكون النظرة التشاؤمية هي السائدة لديه، مما يجعله يحس بالعجز والنقص ويفقد حماسته بسرعة، ويستسلم بسهولة إضافة إلى خوفه الدائم من مواجهة الظروف (شعبان، 2010).

كما أن هناك اتفاقاً بين الباحثين عن وجود علاقة تبادلية بين تقدير الذات و النجاح؛ فالفرد المحقق للنجاح لا بد أن يكون لديه الإيجابية في تقديرذاته. كما أن تقدير الذات واحترامها مطلب مهم للنجاح الذي يؤدي بدوره الى زيادة تقدير الذات، فكل منهما يعزز الآخر (الخواجة، 2010).

كما أن تقدير الذات المطلوب تنميته لدى الطالب ينبغي ألا يكون مرهونا بالتقبل المشروط، بمعنى ان الطالب بذاته وشخصيته، يستحق الحب والاحترام والدفء والرعاية والثقة من الاخرين، دون أن يعتمد هذا من التقبل على قيامه بأشياء صحيحة من وجهة نظر الكبار. فالوالدان والمعلمون يجب ان يتجنبوا منح الطفل تقبلا مشروطا، لأن التقبل غير المشروط ينمي لدى الأفراد الثقة بالنفس بدل أن يتقيدوا باحكام الآخرين (كفافي وآخرون، 2010).

وينعكس تقدير الذات بدرجة كبيرة على أنماط السلوك السائدة لدى الطلبة واتجاهتهم نحو الخبرات عموماً والجديدة منها تحديداً. فتقدير الذات يرتبط بالمبادأة والثقة بالنفس و التفاؤل، على أن يتم تنمية تقدير الذات في بيئة تسودها الثقة والأحترام والتقبل غير المشروط لأفكار الطالب.

الدراسات السابقة

سيتم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة من خلال تقسيمها إلى دراسات متعلقة بالسعادة،ودراسات متعلقة بتقدير الذات، ودراسات جمعت السعادة بتقدير الذات، مرتبة حسب الأقدمية.

الدراسات المتعلقة بالسعادة

كما وأجرى العنزي (2001) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والثقة بالنفس والتفاؤل والتوازن الوجداني لدى عينة من الطلبة في دولة الكويت و تكونت عينة الدراسة من(412) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة الذي وضعه داليز (Dales) وزملائه، ومقياس التوازن الوجداني الذي وضعه نورمان(Norman) ويتكون هذا المقياس من جزأين، الجزء: الوجداني الإيجابي والجزء: الوجداني السلبي، وتم أيضا استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث نفسه، واستخدم مقياس التفاؤل الذي أعده عبد الخالق، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والثقة بالنفس والتفاؤل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي من جهةٍ أخرى، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط، وأظهرت نتائج الدراسة بأنه لا يوجد فروق جوهرية بين، الجنس فيما يتعلق بالسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي.

وأجرى فرانسيس وهانز ولويز (francis,hans,and Lewism, 2003) دراسة للكشف عن العلاقة بين السعادة والتدين لدى طلاب إحدى الجامعات الألمانية، وتكونت عينة الدراسة من(311) طالباً وطالبة، حيث استخدم الباحثون مقياس أكسفورد للسعادة و مقياس الاتجاه نحو التدين، بحيث أجاب الطلاب عن المقاييس السابقة وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات الطلاب على مقياس السعادة تعزى إلى متغير الجنس، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والإتجاه نحو التدين .

وأجرى بيرنغز و هيدلسون و بوفير (Pernger,Hudelson,&Bovier,2004) دراسة تناولت السعادة والصحة لدى الشباب في سويسرا من جامعتي جينيفيا و سويزلند وقد تناوات الدراسة جنسيات مختلفة وبلغت عينة الدراسة (1257) طالباً. و أظهرت النتائج أن 63% من المشاركين يشعرون بالسعادة طول الوقت ومعظم الوقت وأن الشعب السويسري هم أكثر الشعوب سعادة في العالم.

وقام الخضر والفضلي (2007) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الذكاء الوجداني والسعادة، وأستخدم في تقدير درجة السعادة قائمة أكسفورد للسعادة، واستخدم في قياس الذكاء الوجداني مقياسين هما: استبانة الذكاءالانفعالي ومقياس الذكاءالوجداني، وبلغت عينة الدراسة (297) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، وقد أظهرت النتائج ارتباطات إيجابية دالة بين السعادة وجميع درجات الذكاء الوجداني الكلية والفرعية.

وقامت جان(2008) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين ومستوى الدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية، وإلى دراسة الفروق في السعادة تبعاً

لمتغيرات(العمر ،الحالةالاجتماعية،طبيعةالعمل،المستوى التعليمي) وإلى التعرف على المتغيرات المنبئة بالسعادة، وقد تكونت عينة الدراسة من(764) طالبة وموظفة وإدارية وعضوات هيئة تدريس من جامعة الرياض للبنات،وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وطبيعة العمل، كما وجدت الدراسة أن العامل الأكبر المنبىء بالسعادة هو التدين يليه الدعم الاجتماعي فالتوافق الزواجي ثم المستوى الاقتصادي.

وقد قامت المنشاوي (2009) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الأنفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين، حيث طبقت عينة الدراسة على عينة بلغت (552) مراهقا ومراهقة، حيث أجاب المشتركون على مقياس أكسفورد للسعادة ومقياس الذكاء الانفعالي وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين السعادة والذكاء الانفعالي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس السعادة أو بين فئتي العمر على نفس المقياس .

وأجرى شعبان (2010) دراسة للكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عكا في ضوء بعض المتغيرات، مثل الجنس، التخصص، المستوى الاقتصادي، وقد تكونت عينة الدراسة من (196) طالباً و طالبة من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا، وتم استخدام مقياس أكسفورد للسعادة المعرب من قبل المنشاوي

(2009) ومقياس غولمان للذكاء الانفعالي الذي تم تطويره للبيئة الأردنية من قبل مطر (2004)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى السعادة كان متوسط على الدرجة الكلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس و التخصص على مقياس السعادة، إضافةً إوجود فروق ذات دلالة إلى ذلك فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (=0.05) بين المستوى الاقتصادي العالي من جهة وبين كل من المستوى الاقتصادي المتوسط والمنخفض من جهةٍ أخرى في السعادة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المتغيرات الدراسية (الجنس و التخصص و المستوى الاقتصادي السعادة ومقياس الذكاء الانفعالي و أبعاده الفرعية).

وفي دراسة قام بها جودة وأبو جراد (2011) وهدفت إلى التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل، إضافةً إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات في تفسير السعادة، لدى عينة بلغ حجمها (187) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في دولة فلسطين، حيث أجاب المشتركون على قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس التفاؤل ومقياس الأمل، وقد كان من أهم نتائج الدراسة ارتباط متغير السعادة مع بقية المتغيرات الأخرى، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر من متغير الأمل في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة.

الدراسات التي تتعلق بتقدير الذات

أجرت القسوس(1985) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الأنماط المعرفية المرتبطة بالفروق في تقدير الأفراد لذواتهم وتكونت عينة الدراسة (90) طالبة من طالبات

الصف الأول والثاني ثانوي الاكاديمي والتجاري، حيث طبقت الباحثة مقياس تقدير الذات المطور من قبل الباحثة، وأظهرت النتائج أن الطالبات ذوات تقدير الذات المرتفع تبنين مبدئياً توقعات أعلى من نظيراتهن منخفضات تقدير الذات وبفرق ذو دلالة احصائية و أشارت النتائج الى انهن اظهرن ميلاً لعزو الأداء الى القدرة وإلى عزو الأداء بشكل عام إلى عوامل ثابتة اكثر من عزوه لعوامل متغيرة ، وهذه النتييجة تشير إلى أن الذين يعزون أداءهم للقدرة يدركون أنهم حققوا قدراً أكبر من النجاح مقارنة بالذين يعزون أدءهم لعوامل أخرى غير القدرة.

وفي دراسة قام بها هوبس(Hops,1999) هدفت الى معرفة الفروق الفردية بين الذكور والاناث في أعراض القلق وتقدير الذات حيث تكونت عينة الدراسة من (802) طالباً وطالبةً من طلبة الصفوف من التاسع وحتى الثاني عشر وقد أشارت النتائج إلى أن الأناث في كافة المراحل العمرية أظهرن اعراضاً أكبر للقلق وكن اقل تقديرن لذاتهن من الذكور أو مقارنة بالذكور.

وأجرى مدجت (Midget, 2002) دراسة كان الهدف منها معرفة العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وتقدير الذات لدى الطلبة ،وقد اشتملت الدراسة على (164) طالباً من الصف الرابع و(152) طالباً من الصف السابع، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل وتقدير الذات ولصالح الطلبة الأعلى في مستوى التحصيل.حيث أظهر الطلبة ذوو التحصيل المرتفع مستويات أعلى في تقدير الذات من الطلبة ذوو التحصيل المنخفض.

أجرى العطيوي (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر أنماط التنشئة الأسرية على تقدير الذات عند طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية، و تكونت عينة الدراسة من (660) طالباً وطالبة بينهم (300) طالبة و(360) طالب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد تم استخدام مقياس التنشئة الأسرية الذي طوره الهنداوي والزغول و البكور(2001) ومقياس تقدير الذات الذي طورته القسوس (1985) وأشارت النتائج إلى وجود أثر لنمط تنشئة الأب (المتسلط ،الديمقراطي، والمهمل) في تقدير الذات. ووجود أثر لنمط تنشئة الأم (المتسلط، الديمقراطي، والمهمل) في تقدير الذات.

وأجرى الهيلات (2007) دراسة هدفت إلى معرفة أثر التعليم المختلط على تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية وطالبات كلية الأميرة عالية الجامعية،وقد تكونت عينة الدراسة من(139) طالبة من كلية التربية في الجامعة الأردنية و(139) طالبة من كلية الأميرة عالية الجامعية، حيث أجابت المشتركات بالدراسة على اختبار تقدير الذات الذي أعدته القسوس (1985)، وقد كان من أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين مجموعة الطالبات في التعليم المختلط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين مجموعة الطالبات في التعليم المختلط ومجموعة الطالبات في التعليم غير المختلط بإختلاف المرحلة الدراسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين مجموعة الطالبات في التعليم المختلط و مجموعة الطالبات في التعليم غير المختلط تعزى إلى اختلاف المعدل التراكمي.

وقد أجرى أبو غزال وجرادات (2009) دراسةًهدفت إلى معرفة العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة، لدى عينة بلغ حجمها (526) طالباً وطالبة اختيروا

من جميع كليات جامعة اليرموك، حيث أجاب المشتركون على مقياس تقدير الذات ومقياس الوحدة ومقياس التعلق، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط كل من نمطي التعلق القلق والآمن قد ارتبط وبشكل دال بتقدير الذات والوحدة، ولم يتبين وجود علاقة بين نمط التعلق التجنبي وتقدير الذات والوحدة، وأن أكثر انماط التعلق شيوعاًهو نمط التعلق الآمن.

وقد أجرت الحلبي (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتنمرين لدى طلبة الصف الثامن الأساسي في محافظة العاصمة عمان، في منطقة مديرية عمان الرابعة، وعلاقة هذا المستوى بمتغير الجنس، ونوع الدراسة(حكومية،خاصة)، والحالة الاجتماعية للوالدين الدراسة (حكومية،خاصة)، والحالة الاجتماعية للوالدين، والدخل الأسري، وعدد الاخوة، والترتيب الولادي، وقد تكونت عينة الدراسة من (415) طالباًوطالبة من المتنمرين؛ وقد طبق مقياس الخطيب (2004) لتقدير الذات ومقياس التنمر، وأظهرت النتائج أن الطلبة المتنمرين لديهم تقدير عالي للذات،كما أشارت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقديرالذات للطلبة المتنمرين بإختلاف كل من (الجنس، ونوع الدراسة، والترتيب الولادي)، في حين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات للطلبة المتنمرين بإختلاف كل من (الحالة الاجتماعية للوالدين ولصالح وفاة احدهما، والدخل الاسري ولصالح 1100فأكثر، وعدد الاخوة ولصالح عددالاخوان4).

وفي دراسة قامت بها الشخشير(2012) هدفت للتعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين في المرحلة الأساسية، الموهوبين، وقد تكونت عينة الدراسة من (240) طالباًوطالبة، منهم (120) من الطلبة الموهوبين و(120) من الطلبة العاديين، واستخدمة الباحثة مقياس الخطيب (2004) لتقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى

أن مستوى تقدير الذات للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين كان عالياً، وتبين وجود فروق دالة إحصائياً بينهما وكانت الفروق لصالح الطلبة الموهوبين، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث من الموهوبين في مستوى تقدير الذات وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى للمستوى التعليمي للأم لدى الطلبة الموهوبين في تقدير الذات.

وفي دراسة قام بها بني عيسى (2013) هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة في الصف التاسع الأساسي في مدارس مديرية تربية عمان الأولى، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الإنفعالي ومقياس تقدير الذات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات والذكاء الإنفعالي، وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين أظهرت النتائج تفوق الإناث على الذكور في الذكاء الانفعالي، في حين لم تظهر النتائج اختلافات بين الجنسين في تقدير الذات.

الدراسات المتعلقة بالسعادة وتقديرالذات معاً.

أجرى داينر وداينر(Diener & Diener,1995) دراسة ثقافية مقارنة، كان الهدف منها معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، على عينة من طلاب الجامعات في

(31) دولة بلغ عددها(13,118) طالباً حيث أجابوا على مقاييس لتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وكذلك الرضا عن مجالات محددة للحياة وهي: الأصدقاء، الأسرة، والدخل. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقديرالذات والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج وجود فروق في شكل العلاقات الارتباطية بين الرضا عن الدخل والأصدقاء و الأسرة

من جهة، وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات من جهة أخرى بين الدول، وظهر كذلك أن العلاقة الإرتباطية الموجبة بين الرضاعن الدخل والرضا عن الحياة أقوى في الدول الأفقر.

أجرت شنغ وفرنهام (Cheng &Furnham ,2003) دراسة تناولت السعادة و الشخصية وتقدير الذات والاكتئاب، على عينة بلغت (234) فرداً حيث تراوح متوسط أعمارهم بين (18 - 23) عاماً، حيث أجاب المشاركون على قائمة أكسفورد للسعادة و مقياس آيزنك للشخصية، ومقياس روزنبرغ (Rosenberg) لتقدير الذات، ومقياس بيك (Beck) للاكتئاب. وأظهرت النتائج وجودعلاقة إيجابية بين السعادة والإنبساطية، ووجود علاقة سلبية بين السعادة والعصابية، كما وأظهرت النتائج أن تقدير الذات والعلاقة الإيجابية مع الوالدين مؤشر قوي ومباشر للسعادة.

وأجرى(Furr , 2005) دراسة هدفت إلى معرفة الفرق بين السعادة وبين تقدير الذات ، وتكونت عينة الدراسة من (146) طالب وطالبة من الجامعات، وأظهرت النتائج أن عينة الدراسة ربطوا السعادة بعوامل اجتماعية مختلفة، بينما ربط تقدير الذات بعوامل وراثية.

وقام (Mongrain, 2006,) بدراسة هدف إلى معرفة العلاقة بين ممارسة العطف والحنان وبين السعادة واحترام الذات، وتكونة العينة من (719) طالباً، واستخدم مقياس السعادة ومقياس تقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن العطف على الآخرين يؤدي إلى تحسينات دائمة وإلى الشعور بالسعادة والرضى وتقدير الذات، أي وجود علاقة إيجابية بين العطف والحنان من جهة وبين السعادة وتقدير الذات من جهةٍ أخرى.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن هذه الدراسات قد تعددت و اختلفت باختلاف الأهداف التي سعت إلى تحقيقها، واختلاف القطاعات التي تناولتها واختلاف البيئات التي تمت فيها، ومن خلال مراجعة هذه الدراسات وجد ما يأتي :

هدفت بعض الدراسات السابقة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي، مثل دراسة المنشاوي (2009)، وهدفت دراسة أخرى إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين ومستوى الدعم الأجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الأقتصادي، والحالة الصحية، مثل دراسة جان (2008)، ودراسة بيرنغز وهيدلسون وبوفير(2004) والتي تناولت العلاقة بين الصحة والسعادة، ودراسة الخضر والفضلي (2007) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة، ودراسة جودة وأبو جراد(2011) والتي هدفت إلى التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل.

وتناولت دراسات أخرى تقدير الذات على النحو التالي دراس القسوس (1985) والتي هدف إلى التعرف على الفروق في الأنماط المعرفية المرتبطة بالفروق في تقدير الأفراد لذواتهم، و دراسة هوبس (1999)) والتي هدفت إلى معرفة الفروق الفرد بين الذكور والإناث في أعراض القلق وتقدير الذات، ودراسة الهيلات (2007) والتي هدفت إلى معرفة أثر التعليم المختلط على تقدير الذات، وتباينت أحجام عينات االدراسات السابقة، فقد تراوحت بين (187- 1257) مشارك، وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (250) طالبة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

واختلفت الوسائل المعتمدة في جمع بيانات الدراسات السابقة، فهناك من استخدم الأسبانة وهناك من استخدم مقاييس واختبارات، أما بالنسبة لهذه الدراسة، فقد استخدمت وسيلة الأستبانة لجمع البيانات.

ولقد استفادة الباحثة من الدراسات السابقة باستخدامها لوسيلة الأستبانة لجمع البيانات لإغناء موضوع الدراسة، وتوضيح المشكلة وإغناء الأدب النظري، ولقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات باستخدامها لنفس الوسيلة لجمع البيانات وبقياسها للسعادة ولتقدير الذات.

أما موقع الدراسة الحالة من الدراسات السابقة، فيتلخص في تناولها السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، وما يميز هذه الدراسة عن غيرها بأنها جمعت متغيرات لم تكن معاً في دراسات سابقة وهي السعادة وتقدير الذات وأثر متغيرات السنة الدراسية والمعدل التراكمي والتخصص، أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد أجريت أغلب الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري السعادة وتقدير الذات على عينات بمراحل عمرية صغيرة وأغلب الدراسات المتعلقة بالسعادة أوصت بعمل دراسات على مراحل عمرية أكبر، لذلك أجريت الدراسة الحالية على طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمّن هذا الفصل منهج الدراسة، ووصفاً لمجتمعها وعينتها، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة فيها وأدلة صدقها وثباتها، ووصفاً للإجراءات التي تمّ إتباعها في تنفيذ الدراسة، إضافةً إلى المعالجات الإحصائيّة التي استخدمت في استخلاص نتائج الدراسة، كما يتضمّن عرضاً لمتغيّرات الدراسة.

منهج الدراسة

في الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

شمل مجتمع الدراسة جميع طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية والبالغ عددهن (1885) طالبة، لمرحلة البكالوريوس والجدول (1) يوضح مجتمع الدراسة تبعا للتخصص والسنة الدراسية والمعدل التراكمي.

جدول رقم (1)

يوضح مجتمع الدراسة باعتبار التخصص والسنة الدراسية والمعدل التراكمي

التخصص	عدد الطالبات
التخصصات الإدارية	517
التخصات التربوية	525
تخصصات الآداب	843
المجموع	1885 طالبة

تم اختيار عينة الدراسة (250) بالطريقة العشوائية الطبقية، وذلك من خلال تحديد الأقسام التابعة لكلية الأميرة عالية الجامعية. ومن ثم تحديد الشعب الخاصة بكل قسم (تخصص) وبالتنسيق مع الأقسام المختلفة ثم تحديد ثلاث شعب من كل تخصص بالطريقة العشوائة البسيطة وبذلك تم اختيار عينة الدراسة بنسبة(13%) من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (2)

يوضح عينة الدراسة باعتبار التخصص والسنة الدراسية والمعدل التراكمي

	الفئات	التكرار	النسبة
التخصص	التخصصات التربوية	88	35.2
	التخصصات الإدارية	71	28.4
	تخصصات الآداب	91	36.4
السنة الدراسية	السنة الأولى والسنة الثانية	94	37.6
	السنة الثالثة	90	36.0
	السنة الرابعة	66	26.4
المعدل التراكمي	تقدير ممتاز وجيد جداً	88	35.2
	تقدير جيد	96	38.4

	تقدير مقبول وأقل	66	26.4
	المجموع	250	100.0

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس السعادة:

تم استخدام مقياس السعادة الذي طورته المنشاوي (2008) والمعد مسبقا من قبل هيلز وارغايل (hills & argyle,2002)) والمبني على قائمة أكسفورد للسعادة (OHQ). ويتكون المقياس من (29) فقرة، أمام كل فقرة تدريج خماسي مكون من خمس درجات هي (بدرجة كبيرة جدا وتأخذ 5 درجات، وبدرجة كبيرة وتأخذ 4 درجات، وبدرجة متوسطة وتأخذ 3 درجات، وبدرجة قليلة وتأخذ 2 درجة، وبدرجة قليلة جدا، وتأخذ درجة واحدة)، للفقرات الإيجابية وتعكس في الفقرات السلبية.

صدق المقياس وثباته

يتمتع المقياس الحالي بمعاملات صدق جيده في بيئته الأصلية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.345 – 0.581) وهي ذات دلالة إحصائية. وفيما يخص ثبات المقياس في بيئته الأصلية فقد تم حساب معامل ثبات الإعادة، حيث ظهر أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الثبات بلغ (0.949) وفيما يتعلق بمعامل كرونباخ ألفا كمؤشر على الاتساق الداخلي فقد تبين أن معامل الاتساق بلغ (0.84) ويدل ذلك على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مناسبة للقيام بمثل هذه الدراسة.

وفي الدراسة الحالية تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين: **الطريقة الأولى (الصدق الظاهري)،** وذلك من خلال عرضه على عشرة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف استخراج صدق المحكمين للمقياس، وطُلِب

منهم إبداء رأيهم في وضوح الفقرات ومدى، وارتباطها بمفهوم السعادة، وتمت الإفادة من ملاحظاتهم فيما يتعلق في وضوح صياغة الفقرات، وتم اعتماد نسبة اتفاق (80%) بين المحكمين للإبقاء على الفقرة أو حذفها، وقد أبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات البسيطة حول صياغة بعض الفقرات وحول استبدال بعض الكلمات تم الأخذ بمجملها، وذلك بحذف فقرة من المقياس، **والطريقة الثانية (صدق البناء)** وذلك من خلال استخراج معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (30 طالبة) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3)

معاملات الارتباط بين الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	*.34	11	*.44	21	*.34
2	*.33	12	**.47	22	*.40
3	**.65	13	*.35	23	**.65
4	*.37	14	*.38	24	*.40
5	*.45	15	*.37	25	*.36
6	**.47	16	*.36	26	*.41
7	*.39	17	*.37	27	**.53

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
8	*.46	18	**.61	28	*.36
9	**.70	19	*.42		
10	*.38	20	*.44		

*** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).**

**** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)**

وفيما يخص ثبات المقياس في الدراسة الحالية فقد تم حساب معامل الثبات بطريقتين الطريقة الأولى ثبات الإعادة، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30طالبة) حيث ظهر أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الثبات بلغ (0.75)، الطريقة الثانية ثبات الاتتساق الداخلي من خلال حساب بمعامل كرونباخ ألفا كمؤشر على الاتساق الداخلي فقد تبين أن معامل الاتساق بلغ (0.87) ويدل ذلك على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مناسبة للقيام بمثل هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

تستخرج الدرجة الكلية لمقياس السعادة من خلال الجمع الجبري، والدرجة التي ينالها المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، حيث تمنح كل فقرة درجة تتراوح بين واحدة إلى خمس للفقرات الايجابية وتقلب الدرجات للفقرات السلبية وهي: (1، 5، 6، 10، 13، 14، 19، 23، 24، 27، 28، 29) ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (29-145) حيث تزداد سعادة الفرد بزيادة الدرجة التي ينالها على المقياس. وقد تم إتباع المعيار التالي للحكم

علـى المتوسـطات الحسـابية لاسـتجابات عينـة الدراسـة علـى المقيـاس (1 -2.33 مسـتوى منخفض، 2.34 – 3.67 مستوى متوسط، 3.68 – 5 مستوى مرتفع).

ثانياً: مقياس تقدير الذات

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس تقدير الذات الذي طورته القسوس (1985)، ويتألف المقياس من ثمان و ثلاثين فقرة تقيس الجوانب التالية:

- الجانب العقلي: تقدير الفرد لقدرته العامة، وتمثله الفقرات (16،22،33،35،36، 1،4،7،8،9،13)

- الجانب الاجتماعي: تقدير الفرد بعلاقته بالآخرين، وتقدير الآخرين له، وتمثله الفقرات (2،5،6،10،11،12،14،18،21،24،26،28،29)

- الجانب الأنفعالي: ميل الفرد نحو ذاته، وثقته بنفسه، ومدى احساسه بالأهمية،وتمثله الفقرات (38،37،34،32،31،27،25،23،20،19،17،15،3)

تصحيح المقياس

تـألف المقيـاس بصـورته النهائيـة مـن (37) فقرة، صـيغ نصـفها تقريبـاً بصـياغة إيجابيـة ونصـفها الآخـر بصـياغة سلبية موزعـة علـى ثلاثـة أبعـاد رئيسية، أمـام كل فقرة تـدريج مـن خمس درجات مكون من دائماً و كثيراً وأحياناً وقليلاً ونـادراً، وتبدأ رقمياً من خمس درجات للاستجابة دائمـاً ودرجـة واحدة للأستجابة نـادراً للفقرات الإيجابيـة، والعكس للفقرات السلبية، بحيث تعكس كل استجابة مدى تقدير الطالبات لذواتهن، وتراوح مدى الدرجات على المقياس بـين (38-190) درجـة. وقـد تـم إتبـاع المعيـار التـالي للحكـم علـى المتوسـطات الحسـابية لاسـتجابات عينــة الدراســة علــى المقيــاس (1 -2,33 مســتوى مــنخفض، 2,34 – 3,67 مستوى متوسط، 3.68 – 5 مستوى مرتفع).

صدق المقياس

قامت القسوس (1985) باستخراج الصدق بطريقتين:

الطريقة الأولى صدق البناء؛ حيث تم بناء المقياس في ضوء النظرية والبحث في موضوع تقدير الذات، وبناءً على تحليل منطقي لمكوناته.الطريقة الثانية، فهي الصدق التنبؤي، فقد عدت القسوس دراستها أساساً لاختبار الصدق التنبؤي للمقياس، حيث أفترضت أن تحقيق الفرضيات التجريبية المتعلقة بعوامل أثبتت الدراسات السابقة ارتباطها بتقدير الذات دليلاً على صدقه.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخراج صدق المقياس، بطريقتين: **الطريقة الأولى(الصدق الظاهري)** وذلك من خلال عرضه على عشرة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي في الجامعة الأردنية وجامعة البلقاء التطبيقية، وقد اعتمدت الباحثة اتفاق ثمانية من المحكِمين لصلاحية الفقرات، وقد تم حذف فقرة رقم (30) من المقياس والتي أجمع المحكمون على ضرورة حذفها؛ وقد كانتنتائج التحكيم إلى صلاحية الفقرات و ملاءمتها لأغراض الدراسة. **والطريقة الثانية (صدق البناء)** من خلال استخراج معامل ارتباط الفقرة بالبعد وبالدرجة الكلية من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30 طالبة)، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين الفقرة و البعد الذي تنتمي إليه لمقياس تقدير الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
1	**.58	14	*.35	27	**.59
2	**.68	15	*.38	28	*.35
3	**.73	16	**.51	29	**.63
4	*.46	17	**.65	30	*.39
5	*.38	18	*.37	31	**.48
6	**.50	19	**.48	32	**.61
7	*.39	20	*.40	33	**.75
8	**.50	21	*.36	34	**.64
9	**.54	22	*.38	35	*.43
10	*.33	23	*.42	36	*.37
11	**.54	24	*.38	37	*.44
12	*.42	25	**.48		
13	*.41	26	**.55		

* **دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).**

** **دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).**

وتجـدر الإشــارة أن جميــع معــاملات الارتبــاط كانــت ذات درجــات مقبولــة ودالــة إحصـائيا، ولـذلك لـم يـتم حـذف أي مـن هـذه الفقرات، حيث تراوحـت معـاملات الأرتبـاط بـين (0.33 – 0.75).

ثبات المقياس

قامت القسوس (1985) بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للعينة مكونة من خمسين طالبة من الطالبات اللواتي اشتركن في الدراسة، وتبين أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية حيث بلغت (0,92) مما يبرر استخدام المقياس في هذه الدراسة.

وفي الدراسة الحالية تم استخراج معاملات الثبات بطريقتين: الطريقة الأولى من خلال طريقة الاتساق الداخلي معادلة وذلك بحساب كرونباخ ألفا كمؤشر للاتساق الداخلي، والطريقة الثانية: ثبات الإعادة بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقة بعد أسبوعين، وكما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (5)

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات

الجانب	ثبات الإعادة	كرونباخ ألفا .
الجانب العقلي	**0.86**	**0.72**
الجانب الاجتماعي	**0.89**	**0.74**
الجانب الانفعالي	**0.77**	**0.84**

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم الثبات تعد مؤشرات جيدة على ثبات الأداة الحالية.

متغيرات الدراسة

- السعادة وتقاس بالدرجة الكلية على المقياس الذي طورته المنشاوي (2008).

- تقدير الذات مقاس بالدرجة الكلية والأبعاد على المقياس الذي طورته القسوس (1985).

- التخصص (القسم التربوي) و (قسم الإدارة) و (قسم اللغات).

- السنة الدراسية (السنة الأولى و السنة الثانية) و (السنة الثالثة) و(السنة الرابعة).

المعدل التراكمي (ممتاز وجيد جداً) و(جيد) و (أقل من جيد).

الإجراءات

- تم تحديد عينة الدراسة، وتم تجهيز أدوات الدراسة والتأكد من صدقهما وثباتهما.

- تم التنسيق مع كلية الأميرة عالية الجامعية، ومع رؤساء الأقسام الأكاديميين تحديدا، وذلك بعمل جدول زيارات للمحاضرات المعنية، وقامت الباحثة نفسها بتطبيق أدوات الدراسة، وقد استغرقت الإجابة على المقياسين من قبل الطالبات بين (30-40) دقيقة.

- تم جمع الأدوات وتفريغها حاسوبيا واستخراج النتائج.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- للإجابة عن السؤال الأول والثاني تم حساب المتوسطات الحسابية، والإنحرافات المعيارية للإجابة عن مستوى السعادة وتقدير الذات.
- للإجابة عن السؤال الثالث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين السعادة و تقدير الذات لدى عينة الدراسة.
- _للإجابة عن السؤال الرابع والخامس تم حساب تحليل التباين الثلاثي للوصول للفروق في السعادة وتقدير الذات باختلاف كل من(سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات، حيث سيتم تناول النتائج وفقاً لأسئلتها على النحو الآتي:

السؤال الأول: ما مستوى السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، والجدول (6)

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	أحمل مشاعر دافئة نحو معظم الناس	3.69	1.08	مرتفع
1	16	أستمتع عندما أرى الأشياء الجميلة من حولي.	3.69	1.31	مرتفع
3	2	أهتم كثيراً بالآخرين	3.63	.95	متوسط
4	13	أشعر أن شكلي جذاب.	3.53	1.16	متوسط
5	12	أشعر بالرضا عن أشياء كثيرة في حياتي.	3.50	1.17	متوسط
6	17	أشعر أنني أسبب البهجة و السرور من	3.46	1.25	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
		للآخرين من حولي.			
7	18	أستطيع أن أتكيف مع كل موقف أريد التعامل معه.	3.45	1.12	متوسط
7	21	أشعر أن عقلي متيقظ في معظم الأحيان.	3.45	1.12	متوسط
9	7	أستمتع في معظم الأمور التي أقوم بها	3.40	1.12	متوسط
10	11	أضحك كثيراً خلال اليوم.	3.36	1.18	متوسط
10	15	أشعر بسعادة كبيرة في معظم الأحيان	3.36	1.17	متوسط
12	3	أشعر أن الحياة كريمة معي	3.33	1.04	متوسط
13	24	أشعر أنني أملك الكثير من الطاقة والحيوية.	3.27	1.20	متوسط
14	8	ألتزم بما يطلب مني و أنشغل به كثيراً.	3.22	1.17	متوسط
14	9	أشعر أن الحياة جميلة من حولي.	3.22	1.05	متوسط
16	20	أشعر أنني قادر على مواجهة أي شيء.	3.17	1.11	متوسط
17	27	أشعر أن صحتي غير جيدة.	3.15	1.41	متوسط
18	23	أشعر أن حياتي تسير بلا هدف أو معنى.	3.08	1.42	متوسط
19	26	لا أحب اللهو مع الآخرين.	3.07	1.46	متوسط
20	25	أمتلك زمام سير الأحداث في حياتي.	3.05	1.20	متوسط
21	6	أنا غير متفائل بالمستقبل	3.01	1.43	متوسط
22	28	أحمل ذكريات غير سعيدة عن الماضي.	2.94	1.50	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
23	10	لا أعتقد أن العالم الذي أعيش فيه مكان جيد.	2.87	1.23	متوسط
24	19	أشعر أنني غير مسيطر تماماً على حياتي.	2.70	1.20	متوسط
25	1	أشعر بعدم الرضا و السرور من وضعي الحالي.	2.64	1.20	متوسط
26	5	أشعر بعدم الارتياح حينما أستيقظ من النوم	2.57	1.24	متوسط
27	22	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.	2.52	1.27	متوسط
28	14	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع.	2.34	1.24	متوسط
		مقياس السعادة ككل	3.17	.52	متوسط

يبين الجدول(6) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.34-3.69)، حيث جاءت الفقرتان (4 و 16) ونصهما "أحمل مشاعر دافئة نحو معظم الناس" و "أستمتع عندما أرى الأشياء الجميلة من حولي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.69) بمستوى مرتفع من السعادة، بينما جاءت جميع فقرات المقياس بمستوى متوسط و الفقرة (14) والتي تنص على "هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.34) بمستوى متوسط. فيما بلغ مستوى المتوسط الحسابي للدرجة الكلية على مقياس السعادة (3.17) بمستوى متوسط.

السؤال الثاني: ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أبعاد تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	الجانب الاجتماعي	3.09	.70	متوسط
2	1	الجانب العقلي	3.07	.59	متوسط
3	3	الجانب الانفعالي	2.92	.68	متوسط

يبين الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية للأبعاد قد تراوحت مابين (2.92-3.09)، حيث جاء البعد الاجتماعي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.09)وبمستوى متوسط، بينما جاء البعد الانفعالي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.92) وبمستوى متوسط.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بعد على حدى، حيث كانت على النحو التالي:

أولا: الجانب العقلي

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد العقلي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	7	أفهم نفسي جيداً.	3.60	1.15	متوسط
2	3	أعتقد أن لدي أفكار جيدة.	3.49	1.01	متوسط
3	2	أجد أنني أستطيع تقديم رأياً مناسباً عندما أستشار.	3.35	1.03	متوسط
4	6	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج لتخطيط وتنظيم.	3.34	1.13	متوسط
5	4	أستطيع أن أواجه المواقف الجديدة أوغير المألوفة بكفاءة.	3.20	1.03	متوسط
6	12	أمتلك الذكاء و القدرة	3.16	1.13	متوسط
7	1	أشعر بالرضا عن نتائجي الأكاديمية.	2.93	1.09	متوسط
8	11	أشعر أنني لا استطيع أن أصل إلى مستوى النجاح الذي حققه بعض الناس الذين أعرفهم .	2.92	1.32	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	5	كثيراً ما اشعر بعدم الرضى عن مستوى أدائي في الأعمال المطلوبة مني في البيت أو في الجامعة	2.86	1.22	متوسط
10	9	كثير إما تخليت عن انجاز بعض الأعمال، لشعوري بعدم القدرة على إنجازها.	2.81	1.31	متوسط
11	8	أمور حياتي تختلط علي	2.64	1.24	متوسط
12	10	عندما يكون لدي عدد من الأمور لأختار بينها فإنني أجد صعوبة في الاختيار.	2.59	1.17	متوسط
		البعد العقلي ككل	3.07	.59	متوسط

يبين الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.59-3.60) بمستوى متوسط، حيث جاءت الفقرة (8) والتي تنص على "أفهم نفسي جيداً" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.60) وبمستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (10) ونصها "عندما يكون لدي عدد من الأمور لأختار بينها فإنني أجد صعوبة في الاختيار" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.59) وبمستوى متوسط.

ثانيا: الجانب الاجتماعي

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الإجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	20	تثير أفكاري تقدير الآخرين و إعجابهم.	3.43	1.00	متوسط
2	19	إن مدرسي يجعلونني أشعر بأنني غير كفؤ.	3.39	1.43	متوسط
3	18	يثق الآخرون بقدرتي على إعطاء حل مناسب للمشاكل التي تعترضهم.	3.35	1.25	متوسط
4	23	أعمل ما يراه الآخرين مناسباً وليس ما أراه أنا مناسباً.	3.22	1.39	متوسط
5	16	إن نجاح الآخرين من حولي يذكرني بفشلي.	3.16	1.44	متوسط
6	21	لا يعطيني الناس الانتباه الكافي	3.13	1.20	متوسط
7	22	أستطيع أخذ زمام المبادرة في المواقف الاجتماعية.	3.10	1.04	متوسط
8	14	أشعر أنني أستطيع أن أتحدث أمام مجموعة من الناس من غير حرج أو ارتباك	3.09	1.15	متوسط
9	15	كثيراً ما أفشل في تكوين انطباعات جيدة عني لدى الآخرين	3.08	1.36	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
10	17	أشعر أن هناك أموراً كثيرة في الحياة لا أستطيع مواجهتها.	2.88	1.30	متوسط
11	13	أبواي يتوقعان مني أكثر مما أقدر عليه .	2.12	1.21	منخفض
		البعد الإجتماعي ككل	3.09	.70	متوسط

يبين الجدول (9) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.12-3.43) للمستوى المتوسط تقريباً، حيث جاءت الفقرة (20) والتي تنص على "تثير أفكاري تقدير الآخرين و إعجابهم" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.43) وبمستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (13) ونصها "أبواي يتوقعان مني أكثر مما أقدر عليه" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.12) وبمستوى متوسط.

ثالثا: الجانب الانفعالي

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الجانب الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	24	أحب نفسي.	3.69	1.23	مرتفع
2	28	أعرف دائماً ما يجب أن أقوله للناس	3.21	1.07	متوسط
3	37	إذا كان لدي ما أقوله فإنني أسعى لقوله.	3.19	1.20	متوسط
4	30	أرى أن ما أعمله دائماُ هو العمل الصحيح	3.13	1.18	متوسط
5	33	أنا ميالة للاستسلام بسرعة عندما تتعقد الأمور	3.10	1.41	متوسط
6	32	انسحب عند المجادلة بسهولة.	2.98	1.39	متوسط
7	29	أرى أن هناك مواقف كثيرة افقد فيها الثقة بالنفس.	2.90	1.30	متوسط
8	34	كثيراً ما أحس بأن الحياة عبء ثقيل عليَ	2.82	1.29	متوسط
9	36	كثيراً ما ينتابني القلق دون سبب	2.78	1.26	متوسط
10	35	أشعر بالحرج بسهولة	2.77	1.24	متوسط
11	25	يزعجني النقد الذي يوجه إلي.	2.61	1.21	متوسط
12	27	كثيراً ما أندم على ما أفعل	2.61	1.21	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
13	31	ينتابني الشعور بالضيق	2.56	1.23	متوسط
14	26	أرى نفسي خجولة في الكثير من المواقف.	2.51	1.19	متوسط
		الجانب الانفعالي ككل	2.92	.68	متوسط

يبين الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.56-3.69) بمستوى متوسط، حيث جاءت الفقرة (24) والتي تنص على "أحب نفسي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة (26) ونصها "أرى نفسي خجولة في الكثير من المواقف" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.56) بمستوى متوسط.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

معامل ارتباط بيرسون بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية

		مقياس السعادة
الجانب العقلي	معامل الارتباط ر	.615
	الدلالة الإحصائية	.000 **
	العدد	250
الجانب الاجتماعي	معامل الارتباط ر	.682
	الدلالة الإحصائية	.000**
	العدد	250
الجانب الانفعالي	معامل الارتباط ر	.613
	الدلالة الإحصائية	.000**
	العدد	250

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (11) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائيا في السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من (سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي) ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي، والجدول (12) يبين ذلك.

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية حسب كل من (سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي)

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
التخصص	التربوي	3.12	.58	88
	الإدارة	3.24	.40	71
	الآداب	3.16	.55	91
السنة الدراسية	السنة الأولى والسنة الثانية	3.28	.49	94
	السنة الثالثة	3.12	.55	90
	السنة الرابعة	3.07	.51	66
المعدل التراكمي	تقدير ممتاز وجيد جداً	3.39	.48	88
	تقدير جيد	3.16	.45	96
	تقدير مقبول وأقل	2.88	.54	66

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من سنوات الدراسة،

والتخصص، والمعدل التراكمي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (13).

جدول (13)

تحليل التباين الثلاثي لفحص دلالات الفروق في متوسطات السعادة باختلاف كل من (سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي) لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التخصص	.387	2	.193	.818	.442
السنة الدراسية	.645	2	.323	1.366	.257
المعدل التراكمي	8.661	2	4.331	18.340	.000
الخطأ	57.379	243	.236		
الكلي	68.380	249			

يتبين من الجدول (13) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a =0,05) في السعادة باختلاف التخصص، حيث بلغت قيمة ف 0.818 وبدلالة إحصائية بلغت 0.442.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a =0,05) في السعادة باختلاف السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف 1.366 وبدلالة إحصائية بلغت 0.257.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a =0,05) في السعادة باختلاف المعدل التراكمي، حيث بلغت قيمة ف 18.340 وبدلالة إحصائية بلغت 0.000، ولبيان دلالة الفروق باختلاف المعدل التراكمي، تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول(14).

جدول (14)

دلالات الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس السعادة باختلاف المعدل التراكمي باستخدام اختبار شيفية (Scheffe) للمقارنات البعدية.

	المتوسط الحسابي	تقدير ممتاز وجيد جداً	تقدير جيد
تقدير ممتاز وجيد جداً	3.39		
تقدير جيد	3.16	.23*	
تقدير مقبول وأقل	2.88	.51*	.28*

* **دالة عند مستوى الدلالة (a = 0.05).**

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائي (a = 0.05) بين تقدير (ممتاز وجيد جدا) من جهة وبين كل من تقدير (جيد و مقبول واقل) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح تقدير (ممتاز وجيد جداً)، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير (جيد و مقبول وأقل) وجاءت الفروق لصالح تقدير جيد.

السؤال الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف إلى كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية حسب كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية حسب كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي

			الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب الانفعالي
التخصص	ا (القسم التربوي)	س	3.04	3.12	2.87
		ع	.60	.80	.68
	(قسم الإدارة)	س	3.20	3.11	2.97
		ع	.51	.58	.63
	(قسم الآداب)	س	3.01	3.04	2.94
		ع	.62	.68	.72
السنة الدراسية	السنة الأولى والسنة الثانية	س	3.16	3.17	2.95
		ع	.60	.67	.67

			الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب الانفعالي
	السنة الثالثة	س	3.01	3.04	2.84
		ع	.54	.72	.68
	السنة الرابعة	س	3.04	3.03	2.98
		ع	.62	.70	.71
المعدل التراكمي	تقدير ممتاز وجيد جداً	س	3.37	3.44	3.19
		ع	.50	.53	.65
	تقدير جيد	س	3.11	3.04	2.88
		ع	.47	.64	.58
	تقدير مقبول وأقل	س	2.64	2.68	2.62
		ع	.60	.74	.73

س= المتوسط الحسابي ع=الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (15) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، باختلاف كل من (سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي).

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (16).

جدول(16)

تحليل التباين الثلاثي لفحص دلالت الفروق في متوسطات تقدير الذات باختلاف كل من (سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي) لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التخصص	االجانب العقلي	1.160	2	.580	2.179	.115
	الجانب الاجتماعي	.262	2	.131	.322	.725
	الجانب الانفعالي	.564	2	.282	.673	.511
السنة الدراسية	الجانب العقلي	.059	2	.029	.111	.895
	الجانب الاجتماعي	.026	2	.013	.032	.969
	الجانب الانفعالي	1.060	2	.530	1.266	.284
المعدل التراكمي	الجانب العقلي	19.087	2	9.543	35.858	.000
	الجانب الاجتماعي	21.153	2	10.577	25.941	.000
	البعد الانفعالي	12.959	2	6.479	15.476	.000
الخطأ	الجانب العقلي	64.407	242	.266		
	الجانب الاجتماعي	98.666	242	.408		
	الجانب الانفعالي	101.317	242	.419		
الكلي	الجانب العقلي	85.956	248			

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	الجانب الاجتماعي	121.264	248			
	الجانب انفعالي	115.545	248			

***دالة إحصائيا عند مستوى (0.01= a) .**

يتبين من الجدول (16) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0,05= a) في تقدير الذات باختلاف التخصص في جميع المجالات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية(0,05= a) في تقدير الذات باختلاف السنة الدراسية في جميع المجالات .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0,01= a) في تقدير الذات باختلاف المعدل التراكمي في جميع المجالات، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول (17).

جدول (17)

دلالات الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات باختلاف المعدل التراكمي باستخدام اختبار شيفية (Scheffe) للمقارنات البعدية.

		المتوسط الحسابي	تقدير ممتاز وجيد جداً	تقدير جيد
الجانب العقلي	تقدير ممتاز وجيد جداً	3.37		
	تقدير جيد	3.11	*.26	
	تقدير مقبول وأقل	2.64	*.73	*.47
الجانب الاجتماعي	تقدير ممتاز وجيد جداً	3.44		
	تقدير جيد	3.04	*.40	
	تقدير مقبول وأقل	2.68	*.76	*.37
الجانب الانفعالي	تقدير ممتاز وجيد جداً	3.19		
	تقدير جيد	2.88	*.31	
	تقدير مقبول وأقل	2.62	*.57	*.26

***دالة عند مستوى الدلالة(a =0,05).**

يتبين من الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a =0,05) بين تقدير (ممتاز وجيد جداً) وبين تقدير (جيد و مقبول وأقل) وجاءت الفروق لصالح تقدير (ممتاز وجيد جداً)، في جميع الجوانب، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير (جيد وبين مقبول وأقل)، وجاءت الفروق لصالح تقدير (جيد)، في جميع الجوانب.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الاميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التي تم عرضها في الفصل السابق، وفيما يلي مناقشة النتائج وفقاً لتسلسل أسئلتها:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما مستوى السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟

أشارت النتائج إلى ان مستوى السعادة قد جاء متوسطاً، لدى عينة الدراسة ويمكن أن ترد هذه النتيجة إلى أن السعادة ترتبط بمدى الإشباع النفسي والاجتماعي والبيولوجي للفرد وبمدى تكيفه مع نفسه والبيئة المحيطة به، وعليه فقد يكون للبيئة الجامعية الفقيرة التي يعشنها طالبات الكلية دور في عدم الإشباع النفسي والاجتماعي والتكيف، حيث تعاني بيئة الكلية من عدم وجود نشاطات أوساحات أو جلسات أو مرافق تحد من ظرف الدراسة الصعبة.

كما يمكن أن ترد هذه النتيجة إلى أن طالبات الكلية على الأغلب يأتين من بيئات ذات مستويات اقتصادية اجتماعية فقيرة نوعا ما، وقد يكون لذلك دور في مستوى سعادتهن المتوسط.

إضافة إلى ذلك فقد تُرد هذه النتيجة إلى عدم رضا الطالبات عن تخصصاتهن الذي قد يكون له دور في عدم بلوغ مستويات مرتفعة من السعادة وهذا ما لاحظته الباحثة أثناء تطبيق أدوات الدراسة، حيث أشارت الطالبات إلى عدم رضاهن عن تخصصاتهن بسبب

المعدلات المتدنية التي حصلن عليها في الثانوية العامة الأمر الذي جعلهن غير قادرات على اختيار تخصصهن من بين مجموعة من التخصصات خصوصا أن معدلات القبول في الكلية أدنى من الجامعات الأخرى كالجامعة الأردنية أو جامعة اليرموك أو الجامعة الهاشمية على سبيل المثال.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شعبان (2010) بالرغم من اختلاف العينة، والتي توصلت إلى أن مستويات السعادة جاءت متوسطة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية؟

أشارت نتائج السؤال الثاني إلى أن مستوى تقدير الذات قد جاء متوسطاً، لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية وتبدو هذه النتيجة منطقية إذا ما عرفنا أن مستوى السعادة لدى عينة الدرسة جاء بمستوى متوسط وقد يكون للضوابط الاجتماعية والسلوكية في الكلية دور في ذلك كون الكلية خاصة بالإناث وهذا يعرضهن للانتقادات الشديدة من قبل المحيطين.

كما يمكن أن ترد هذه النتيجة إلي الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية الصعبة المحيطة والتي لها دور في تأثر مستوى تقدير الطالبات لأنفسهن.

كما ويمكن أن ترد هذه النتيجة إلى أن تقدير الذات له علاقة في رضا الفرد عن ذاته، خوكيف يكون الرضا موجود إذا لم يكن اختيار الطالبات لتخصصاتهن وفقا لرغباتهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بني عيسى (2013) رغم إختلاف العينة، والتي توصلت إلى أن مستويات تقدير الذات كانت متوسطة لدى الطلبة.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الشخشير (2012) والتي توصلت إلى أن مستوى تقدير الذات للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين كان مرتفعاً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية ؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين السعادة وتقدير الذات وجميع جوا نبه لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية بالإستناد إلى أن السعادة وتقدير الذات يلعبان دوراً مهماً بتكامل الشخصية و إعطاء القدرة على تحقيق الأهداف، والوصول إلى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي، وتوجيه الطاقات البشرية بشكل إيجابي لكل ما له منفعة للبشرية.

واتفقت هذه النتيجة مع مع دراسة داينر وداينر(Diener & Diener,1995)، التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

وكما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة شنغ وفرنهام (Cheng &Furnham 2003,) التي توصلت إلى أن تقدير الذات مؤشر قوي ومباشر للسعادة.

مناقشةالنتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائيا في السعادة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية بإختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي؟

أشارت نتائج السؤال الرابع بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة باختلاف التخصص والسنة الدراسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة باختلاف المعدل التراكمي، لصالح المعدل التراكمي (ممتاز، وجيد جداً)،

ويمكن أن ترد هذه النتيجة إلى تشابة الظروف المحيطة بعينة الدراسة من ظروف اقتصادية واجتماعية وظروف بيئة مادية في الكلية، وأساليب تدريس ومعاملة ونظام إدارة مما أدى إلى عدم اختلاف مستوى السعادة بين الطالبات باختلاف سنوات الدراسة.

وفيما يتعلق بالتخصص فيمكن أن ترد هذه النتيجة إلى أن السعادة ليس لها علاقة بالتخصص وإنما تعتمد على درجة الإشباع النفسي والاجتماعي والبيولوجي وتحقيق الطموحات بغض النظر عن التخصص فقد نجد أن طالبة ما سعيدة بتخصصها وطالبة أخرى بنفس التخصص غير سعيدة.

أما فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات ذوات المعدل التراكمي المرتفع حققن رضاً ذاتيا عن أنفسهن وعن مستقبلهن، وبالتالي ثقتهن بأنفسهن مرتفعة جداً لذلك يميلن إلى الرضا والقناعة والبهجة والسرور، والتفكير بطريقة إيجابية أكثر، أما بالنسبة للطالبات ذوات المعدل التراكمي المنخفض فلم يحققن رضاً ذاتياً عن أنفسهن وعن مستقبلهن، لذلك يملن إلى الإحباط والتفكير السلبي، مما انعكس على مستوى السعادة لديهم فحققن مستوى متوسط منها.

وكما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة شعبان (2010) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف التخصص على مقيلس السعادة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

السؤال الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية باختلاف كل من سنوات الدراسة، والتخصص، والمعدل التراكمي ؟

أشارت نتائج السؤال الخامس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات باختلاف التخصص والسنة الدراسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات باختلاف المعدل التراكمي لصالح المعدل التراكمي (ممتاز، وجيد جداً)،

فيمكن أن ترد هذه النتيجة إلى أن تقدير الذات له علاقة بالانجاز والتحصيل بشكل عام والفخر والاعتزاز بالذات بغض النظر عن التخصص والسنة الدراسية وهذا ما توصلت إلية الدراسة الحالية عندما أشارت إلى وجود فروق باختلاف المعدل التراكمي فقط.

واتفقت هذه النتيجة مع مع دراسة الهيلات (2007) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات باختلاف المعدل التراكمي لصالح المعدل التراكمي (ممتاز، وجيد جداً).

التوصيات

- توجيه واضعي المنهاج في وزارة التربية والتعليم، إلى أهمية تقدير الذات في إكساب الطلاب القدرة على أن يكونوا أكثر سعادة وأكثر عطاءً، وأكثر رضا عن ذاتهم.
- العمل على رفع مستوى تقدير الذات ومستوى السعادة، لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، وذلك من خلال نشاطات منهجية صفية ولا صفية، مثل عمل البرامج التدريبية اللازمة لذلك.
- عمل دراسات عن أسباب انخفاض أو توسط مستوى السعادة في الأردن بالتحديد.
- إجراء دراسات وأبحاث اخرى عن موضوع السعادة، وعلاقته بعوامل أخرى غير تقدير الذات، والتي يتوقع تأثيرها على مستوى السعادة مثل الصحة، الأسرة، المظهر الخارجي، وغيرها.
- العمل على توعية طلبة الثانوية العامة بعواقب وآثار تدني معدلات الثانوية العامة ومنها دراستهم لتخصصات جامعية لا يرغبون بها وبالتالي تأثيره على تقديرهم لذاتهم، بشكل سلبي.
- العمل على تحسين البيئة الجامعية في كلية الأميرة عالية الجامعية، مما ينعكس إيجابياً على درجة الإشباع النفسي لدى طالبات الكلية مما يساهم في رفع مستوى السعادة وتقدير الذات لديهن.

المصادر والمراجع

مراجع اللغة العربية

- أبورياش، حسين، وعبد الحق،زهرية، (2007)، **علم النفس التربوي**، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع،

- أبو غزال، معاوية، وجرادات، عبد الكريم، (2009)،**أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقديرالذات والشعور بالوحدة،المجلة الاردنية في العلوم التربوية**، 5، (1)، 45-57.

- أبو عيسى، عبد الحميد محمود،(1995)، **التنبؤ بتقدير الذات لطلبة المرحلة الثانوية المهنية من خلال بعض السمات الشخصية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة اليرموك، اربد، الأردن .

- أراغايل، مايكل، (1993)، **سيكولوجية السعادة**، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة دسوقي جلال، الكويت، سلسلة عالم المعرفة .

- أحمد، شهين، (2010)، **سيكولوجية الشخصية**، الرياض، دار الزهراء.

- بيكارد، كارل، (2001)، **الأسلوب الأمثل لتنمية إحترام الذات لدى طفلك** ط1، الرياض: مكتبة جرير، السعودية.

- البشير، سعاد، (2009). مفهوم الذات وعلاقته بسوء التوافق النفسي الأجتماعي، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 10(2)، 13- 36.

- بني عيسى، مصعب، (2013)، **العلاقة بين الذكاء الإنفعالي وتقدير الذات لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية عمان الأولى**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاءالتطبيقية، السلط، الأردن.

- جودة ،امال و ابو جراد ،حمدي (2011)، التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات**،24 (2).

- جان، نادية، (2008)، الشعوربالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي و المستوى الاقتصادي والحالة الصحية، **مجلة الدراسات نفسية**، 18، (4)،601 - 648.

- جبريل،عبد الخالق موسى،(1993**). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين** دراسياً، **مجلة الدراسات، 1، (20)،الجامعة الأردنية،عمان، الأردن.**

- الحلبي، ربا منير،(2012)، **مستوى تقدير الذات للطلبة المتنمرين وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاءالتطبيقية، السلط، الأردن.

- الجزار، محمد،(2001)، **قدر الإنسان بين الصراع والسعادة**، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر،مصر.

- الخطيب، بلال عادل، (2004)، **معايير تقدير الذات للأعمار (13-17) على مقياس مطور للبيئة الأردنية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- الخواجة، عبد الفتاح، (2010)، **خطوات إلى الأمام كيف تحقق ذاتك، دار البداية.**

-الدلفي، محسن، (2002)، **السعادة والتطور**، عمان، جهينة للنشر،الأردن.

- داينر ،إد وداينر، روبرت (2011)، **السعادة،كشف اسرار الثروة النفسية**، ترجمة مها بكير، مراجعة معتز سيد عبد الله،مصر، المركز القومي للترجمة.

- الدسوقي، مجدي محمد، (2004)، **دليل تقدير الذات**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

- الزعبي، أحمد، (1995)، **الإرشادالنفسي**،: دار الزهراء، عمان، الأردن.

- الزعبي، أحمد، (1994)، **الإرشاد النفسي ونظرياته واتجاهاته، مجالاته، دارصفاء،عمان، الأردن.**

- زهران، حامد عبد السلام.(1999).**علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)**.القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر.

- الزيات، عطاف، (2003) **الثقة بالذات لدى طلبة صفوف السابع والثامن في المدارس الحكومية، نابلس، فلسطين.**

- الشخشير، مها حربي(2012)، **مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين و الطلبة العاديين في المرحلة الأساسية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن.

- -شعبان، أكرم علي، (2010)،**العلاقة بين السعادة و الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

- طربية، مأمون، (2005)، **تميز وتواصل بنجاح – أسس في تقدير الذات واحترام الآخرين** ، لبنان ،دارالمعرفة للنشر.

- العلي، مهند، (2003) **مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظتي جنين ونابلس**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

- العنزي، فريج العويد،(2001)، الشعور بالسعادة و علاقته ببعض سمات الشخصية، **مجلة دراسات نفسية**، 11(3) ، 351-377.

- العزام، وسيلة، (2008)، **منهج الإسلام في تحقيق السعادة**، دراسة تربوية مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد ،الأردن .

- عبد الحافظ، ليلى عبد الحميدن، (1982)، **مقياس تقدير الذات للصغار والكبار**، دار النهضة، القاهرة، مصر.

- القسوس، هند،(1985)، **العلاقة بين النجاح ومدركات النجاح والفشل**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

- القعيد، إبراهيم والمبارك، خالد، (2003)، **المرشد الشخصي للسعادة والنجاح**، الرياض دار المعرفة للتنمية البشرية، السعودية.

- لجى ويب، (2013)، **كيف تكون سعيداً**، ترجمة عبد الحكم الخزامي، القاهرة دار الفجر للنشر والتوزيع، مصر.

- محمد، عايدة (2010)، **الإنتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة**، عمان، دار الفكر للنشر، الأردن.

- المنشاوي، سائدة، (2009)، **العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

- النجار، محمد، (1997)، **تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقي الانتفاضة جسمياً بقطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- النيال، مايسة، علي، ماجدة،(1995)، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. **مجلة علم النفس**(36). القاهرة،الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- هايبرد، رون، ل(2008)،**الطريق إلى السعادة**، ترجمة ونشر مؤسسة الطريق إلى السعادةالدولية، دار أسامة للنشر،عمان، الأردن.

- الهيلات، مصطفى(2007)، أثر التعلم المختلط على تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الاردنية و طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** 8، (1)،154-172.

- مرسي، كمال (2000)، **السعادة وتنمية الصحة النفسية**، القاهرة ، دار النشر للجامعات، مصر.

- كفافي،علاء الدين أحمد،(1989)، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في تقدير الذات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، **مجلة العلوم الاجتماعية**، 9، (35)، الكويت.

- كامل، وحيد مصطفى، (2004)، **علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع**، جامعة الزقازيق، مصر.

- وايت، نيكولاس، (2013)، السعادة، موجز تاريخي، ترجمة سعيد توفيق، **سلسلة عالم المعرفة**، الكويت.

المراجع باللغة الأنجليزية

-Abu-Saad I., (1999),self-esteem Among Arab Adolescents in Israel .**Journal of social paycholgy-vol,**139,issue 4,p 479,8p.

- Bean,J.(1996)**,Self-Concept and the Curriculum.**Teachers College Press,Colembia Univerity.New York.

-Chang & Furnharm, (2003), personality, self-esteem &demographic predictions of happiness &depression, **journal of personality &Individual differences.**34 (6), 921-942.

- Deiner,E,& Diener, M.(1995),cultural correlates of life satisfaction & self –esteem **.journal of personality& social psychology.**68,p 653-663.

- Ellis,A. (1973).**Rational Emotive Therapy**.Psychology Today,11 ,p 36-62.

-Francis, L,Hansel ,L&,Lew,A(2003).The relation ship between religion &happiness among German students, **pastoral psychology**.51 (4).273-281.

-Luolu,(2001),Under standing happiness:Alookinto,the Chinese folk psychology,**Journal of Happiness studies**,2,407-432.

- Veenhoven,(2001),**what we know about happiness,paper peseresnted** at the dialogne on"gross" national happiness :wodscoten,zeist" the netherland, January14,15,2001,15,2001,

, anding happiness:Alookinto,

-Veenhoven, R. (2000). **Freedom and happiness**: A comparative study inforty four nations in the early 1990s. In Diener and suh.

Culture and subjective well- being. Massachusetts Institute Technogy,257-288.

- Hops,H,Allgood-Metron-B,&Lewinsohn,p.M.(190).Sex - Differences &Adolescent Depression ,Journal of Abnormal Pcychology,99,(1),55-61

-Murk, Christopher.J.(1999**),Self-esteem**,Free association Books, London.

- Coopersmith,(1981).**The Antcedent of self-esteem.**San-Francisco Freeman.

- Cooper, S(2005**) self-esteem free Assocaition books** - London second Ediotion. Spainger p ublishing company.

- Furr,M, (2005), Differentiating Happiness and Self-esteem**, Individual differennnces Research Group**,3(2),154-745

- Cooper smith,(1986). **Self-estem**.Inventories Consult Psychologist press.CA: polo Alton.

- Mongrain,Myriam,(2011).**Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem,**Happiness Studes and research,3(4)963-981.

-Jersild,T.(1993),**The psychology of Adolesence.New York:** The Macmillan Company.

-Rosenberg, 1989,Society and the Adolescent Self-Image Revised edition, Middleton,CT: Wesleyan University press.

الملحق (1)

الأستبانة بصورتها الأولية

جامعــة البلقـاء التطبيقيــة

كليـــة الدراسـات العليـا

قسم علم النفس والتربية الخاصة

الاستاذ الدكتور .... المُحكم المحترم .

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " **السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الاميرة عالية الجامعية** ".

كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي . مما يتطلب جمع المعلومات عن موضوع الدراسة ونظراً لما تتمتعون به من سمعة علمية طيبة ، تضع الباحثة بين ايديكم اداتا الدراسة المرفقة ، راجياً التفضل بإبداء رأيكم بصدر فقراتها من حيث مدى صلاحيتها لاغراض الدراسة ، وارتباط الفقرات بالأبعاد ، بخصوص مقياس تقدير الذات او أية تعديلات ترونها مناسبة .

مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
الجانب العقلـــــي				
1	أنني راضية عن نتائجي الأكاديمية.			
2	أجد انني أستطيع تقديم رأياً مناسباًعندما أستشار.			
3	أعتقد أن لدي افكاراًجيدة.			
4	استطيع أن اواجه المواقف الجديدة أوغير المألوفة بكفاءة.			
5	كثيراً ما اشعر بعدم الرضى عن مستوى أدائي في الأعمال المطلوبة مني في البيت أو في الجامعة .			
6	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج لتخطيط وتنظيم.			
7	أنني أفهم نفسي جيداً.			
8	إن أمور حياتي تختلط علي .			
9	كثيراًما تخليت عن انجاز بعض الأعمال، لشعوري بعدم القدرة على انجازها.			
10	عندما يكون لدي عدد من الأمور لأختار بينها فإنني أجد صعوبة في الاختيار.			
11	أشعر أنني لا استطيع أن أصل إلى مستوى النجاح الذي حققه بعض الناس الذين أعرفهم .			
12	أظن أن عندي الذكاء و القدرة .			
الجانب الاجتماعــــي				
13	أبواي يتوقعان مني أكثر مما أقدر عليه .			

14	أشعرأنني أستطيع أن أتحدث امام مجموعة من الناس من غير حرج أو ارتباك .			
15	كثيراًما أفشل في تكوين انطباعات جيدة عني لدى الآخرين .			
16	إن نجاح الآخرين من حولي يذكرني بفشلي.			
17	أشعرأن هناك أموراً كثيره في الحياة لا أستطيع مواجهتها.			
18	يثق الآخرون بقدرتي على إعطاء حل مناسب للمشاكل التي تعترضهم.			
19	إن أساتذتي يجعلونني أشعر بأنني غير كفؤ.			

الرقم	**الفقرة**	**مناسبة**	**غير مناسبة**	**ملاحظات**
20	تثير أفكاري تقدير الآخرين و إعجابهم .			
21	لا يعطيرني الناس كثير ألأنتباه .			
22	أستطيع أخذ زمام المبادرة في المواقف الاجتماعية .			
23	أعمل ما يراه الآخرين مناسباً و يصعب علي أن أتصرف باستقلالية.			
24	أحب نفسي .			
الجانب الانفعالـــي				
25	يزعجني النقد الذي يوجه إلي .			
26	أنني خجولة في الغالب .			
27	كثيراً ما أندم على ما أفعل .			
28	أعرف دائماً ما يجب أن أقوله للناس .			
29	أشعر أن هناك مواقف كثيرة افقد فيها الثقة بالنفس.			

30	أرى أن ما أعمله دائماُ هو العمل الصحيح .				
31	ينتابني الشعور بالكآبة.				
32	انهزم في الجدل بسهولة.				
33	انا ميالة للاستسلام بسرعة عندما تتعقد الامور .				
34	كثيراً ما أُحس بأن الحياة عبء ثقيل عليَ.				
35	أشعر بالحرج بسهولة .				
36	كثيراً ما ينتابني القلق دون سبب .				
37	اذا كان لدي ما أقوله فإنني غالباً ما لقوله.				

مقياس السعاده

الرقم	الفقرة	مناسبـة	غير مناسبـة	ملاحظـات
1-	أشعر بعدم الرضا و السرور من وضعي الحالي.			
2-	أهتم كثيراً بالآخرين			
3-	أشعر أن الحياة كريمة معي			
4-	أحمل مشاعر دافئة نحو معظم الناس			
5-	أشعر بعدم الأرتياح حينما أستيقظ من النوم			
6-	أنا غير متفائل بالمستقبل			
7-	أستمتع في معظم الامور التي أقوم بها			
8-	ألتزم بما يطلب مني و أنشغل به كثيراً.			
9-	أشعر أن الحياة جميلة من حولي.			
10-	لا أعتقد أن العالم الذي أعيش فيه مكان جيد.			
11-	أضحك كثيراً خلال اليوم.			
12-	أشعر بالرضا عن أشياء كثيرة في حياتي.			
13-	أشعر أن شكلي جذاب.			
14-	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما			

	أفعله في الواقع.			
15-	أشعر بسعادة كبيرة في معظم الأحيان			
16-	أستمتع عندما أرى الأشياء الجميلة من حولي.			
17-	أشعر أنني أسبب البهجة و السرور من للآخرين من حولي.			
18-	أستطيع أن أتكيف مع كل موقف أريد التعامل معه.			
19-	أشعر أنني غير مسيطر تماماً على حياتي.			
20-	أشعر أنني قادر على مواجهة أي شيء.			
21-	أشعر أن عقلي متيقظ في معظم الأحيان.			
22-	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.			
23-	أشعر أن حياتي تسير بلا هدف أو معنى.			
24-	أشعرأنني أملك الكثير من الطاقة والحيوية.			
25-	أمتلك زمام سيرالأحداث في حياتي.			
26-	لا أحب اللهو مع الآخرين.			
27-	أشعر أن صحتي غير جيدة.			
28-	أحمل ذكريات غير سعيدة عن الماضي.			

الملحق (2)

أسماء الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة

الرقم	الأســم	الرتبة العلميــة	مكان العمــل
1-	د. مصطفى القمش قطيشات	أستاذ مشارك في التربية الخاصة	جامعة البلقاء التطبيقية
2-	د. ناجي السعايدة	أستاذ مشارك في التربية الخاصة	جامعة البلقاء التطبيقية
3-	د. هبة حماد	أستاذ مشارك في القياس والتقويم	جامعة البلقاء التطبيقية
4-	د. أحمد الزعبي	أستاذ مشارك في علم النفس التربوي	جامعة البلقاء التطبيقية
5-	د. زهرية عبد الحق	أستاذ مشارك في علم النفس التربوي	جامعة الإســراء
6-	د. محمد الخطيب	أستاذ مشارك في مناهج البحث والتدريس	جامعة الإســراء
7-	د. هناء الفلفلي	أستاذ مساعد في علم النفس	جامعة الإســراء
8-	د.عبدالله الهباهبة	أستاذ مساعد في القياس والتقويم	جامعة البلقاء التطبيقية

الملحق (3)

جامعـة البلقـاء التطبيقيـــة

كليـــة الدراسـات العليـا

قسم علم النفس والتربية الخاصة

تحية طيبة وبعد ، ، ،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "**السعادة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية".** كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي ، مما يتطلب جمع المعلومات عن موضوع الدراسة .

عزيزتي الطالبة...أرجو التكرم بتعبئة الاستبانات المرفقة بموضوعية تامة، علماً بأن المعلومات أو البيانات ستعامل بسرية تامة ولن تكون إلا لأغراض البحث العلمي، مؤكداً على ضرورة تعبئة الفقرات جميعها ومؤكداً أيضاً على أنه لا توجد إجابات صائبة أو خاطئة فالأجابة الصائبة هي التي تعبرعن رأيك بكل صدق وموضوعية.

الاسم ....(حسب الرغبة).

التخصص ....

السنة الدراسية: ☐ سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة

المعدل التراكمي: ☐ ممتاز ☐ جيد جداً ☐ جيد ☐ مقبول ☐ أقل

الإستبانة بصورتها النهائية مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرة	دائماً	كثيراً	احياناً	قليلاً	نادراً
الجانب العقلي						
1	أشعر بالرضا عن نتائجي الأكاديمية.					
2	أجد انني أستطيع تقديم رأياً مناسباًعندما أستشار.					
3	أعتقد أن لدي افكاراًجيدة.					
4	استطيع أن اواجه المواقف الجديدة أوغير المألوفة بكفاءة.					
5	كثيراً ما اشعر بعدم الرضى عن مستوى أدائي في الأعمال المطلوبة مني في البيت أو في الجامعة .					
6	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج لتخطيط وتنظيم.					
7	أفهم نفسي جيداً.					
8	أمور حياتي تختلط علي .					
9	كثيراًما تخليت عن انجاز بعض الأعمال، لشعوري بعدم القدرة على انجازها.					
10	عندما يكون لدي عدد من الأمور لأختار بينها فإنني أجد صعوبة في الاختيار.					
11	أشعر أنني لا استطيع أن أصل إلى مستوى النجاح الذي					

	حققه بعض الناس الذين أعرفهم .					
12	أمتلك الذكاء و القدرة .					
الجانب الاجتماعي						
13	أبواي يتوقعان مني أكثر مما أقدر عليه .					
14	أشعرأنني أستطيع أن أتحدث امام مجموعة من الناس من غير حرج أو ارتباك .					
15	كثيراًما أفشل في تكوين انطباعات جيدة عني لدى الآخرين .					
16	إن نجاح الآخرين من حولي يذكرني بفشلي.					
17	أشعرأن هناك أموراً كثيره في الحياة لا أستطيع مواجهتها.					
18	يثق الآخرون بقدرتي على إعطاء حل مناسب للمشاكل التي تعترضهم.					
19	إن مدرسي يجعلونني أشعر بأنني غير كفؤ.					
20	تثير أفكاري تقدير الآخرين و إعجابهم.					
21	لا يعطيني الناس الانتباه الكافي.					
22	أستطيع أخذ زمام المبادرة في المواقف الاجتماعية.					
23	أعمل ما يراه الآخرين مناسباً وليس ما أراه أنا مناسباً.					
الجانب الانفعالي						
24	أحب نفسي.					

25	يزعجني النقد الذي يوجه إلي.					
26	أرى نفسي خجولة في الكثير من المواقف.					
27	كثيراً ما أندم على ما أفعل .					
28	أعرف دائماً ما يجب أن أقوله للناس .					
29	أرى أن هناك مواقف كثيرة افقد فيها الثقة بالنفس.					
30	أرى أن ما أعمله دائماُ هو العمل الصحيح.					
31	ينتابني الشعور بالضيق .					
32	انسحب عند المجادلة بسهولة.					
33	انا ميالة للاستسلام بسرعة عندما تتعقد الامور .					
34	كثيراً ما أُحس بأن الحياة عبء ثقيل عليَ.					
35	أشعر بالحرج بسهولة .					
36	كثيراً ما ينتابني القلق دون سبب .					
37	اذا كان لدي ما أقوله فإنني أسعى لقوله.					

مقياس السعادة

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق أبداً
1-	أشعر بعدم الرضا و السرور من وضعي الحالي.					
2-	أهتم كثيراً بالآخرين					
3-	أشعر أن الحياة كريمة معي					
4-	أحمل مشاعر دافئة نحو معظم الناس					
5-	أشعر بعدم الأرتياح حينما أستيقظ من النوم					
6-	أنا غير متفائل بالمستقبل					
7-	أستمتع في معظم الامور التي أقوم بها					
8-	ألتزم بما يطلب مني و أنشغل به كثيراً.					
9-	أشعر أن الحياة جميلة من حولي.					
10-	لا أعتقد أن العالم الذي أعيش فيه مكان جيد.					
11-	أضحك كثيراً خلال اليوم.					
12-	أشعر بالرضا عن أشياء كثيرة في حياتي.					
13-	أشعر أن شكلي جذاب.					
14-	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع.					
15-	أشعر بسعادة كبيرة في معظم الأحيان					
16-	أستمتع عندما أرى الأشياء الجميلة من حولي.					
17-	أشعر أنني أسبب البهجة و السرور من للآخرين من حولي.					
18-	أستطيع أن أتكيف مع كل موقف أريد التعامل معه.					

19-	أشعر أنني غير مسيطر تماماً على حياتي.					
20-	أشعر أنني قادر على مواجهة أي شيء.					
21-	أشعر أن عقلي متيقظ في معظم الأحيان.					
22-	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.					
23-	أشعر أن حياتي تسير بلا هدف أو معنى.					
24-	أشعرأنني أملك الكثير من الطاقة والحيوية.					
25-	أمتلك زمام سيرالأحداث في حياتي.					
26-	لا أحب اللهو مع الآخرين.					
27-	أشعر أن صحتي غير جيدة.					
28-	أحمل ذكريات غير سعيدة عن الماضي.					

الملحق (4)

كتاب تسهيل المهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البلقاء التطبيقية
كلية الأميرة عالية الجامعية

Al-Balqa' Applied University
Princess Alia University College

تأسست عام ١٩٩٧

الرقم: ٤٣/١/٧/٢٧٦٥ Ref : ....

التاريخ: .... Date: ....

الموافق: ٢٠١٣/١١/١٨

الدكتور نائب العميد للدراسات العليا المحترم

كلية الأميرة عالية الجامعية

تحية طيبة وبعد،

أرجو التكرم بتسهيل مهمة **الطالبة آلاء محمود الهاشم/ تخصص ماجستير علم النفس التربوي** بتطبيق أدوات الدراسة المرفقة على طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية للبحث الموسوم بـ " **العلاقة بين السعادة وتقدير الذات** " .

شاكرين لكم لطفكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

عميد الكلية

د. محمد السويلميين

٢٠١٣/١١/١٨

٢٠١٣/١١/٢٠

نسخة : نائب العميد لشؤون الدراسات العليا .

ر.ق. علم النفس والتربية الخاصة .

هاتف: ٥٦٨١٥٦٧ – ٥٦٨٩٢٦٩ – ٥٦٦٦١٨٨ – ٥٦٦٦١٨٩ – ٥٦٥٤٦٤٠ (٦-٩٦٢+) – فاكس ٥٦٨٦٧٤١ (٦-٩٦٢+)، ص. ب. ٩٤٢٣٠٣، الشميساني، ص. ب: ٩٨٧٣، اللويبدة، البريد الالكتروني Palia@bau.edu.jo

Tel: (+962-6) 5681567 – 5689269 – 5666188 – 5666189 – 56654640, Fax: (+962-6) 5686741, P. O. Box: 942303, P. O. Box: 9873. Email: Palia@bau.edu.jo

تسجيل دراسات عليا

الملخص باللغة الانجليزية

Abstract

Happinss and its relation relationship with self-esteem among Alia University college students in view of some variables

BY

Alaa Mahmoud Al-Hashem

Superrvisor

Dr.Mustfa Quseem Al- Helat

(Associate prof)

This study aims at getting inrduced to happiness and its relation ship relationship with self-esteem among Alia University college students in view of some variables,to achieve the gools of this study, oxford happiness scalc which was translated into Arabic by Al-Monshawy (2008), this study also used the self-esteem scale that was developed by Al qsoos (1985) which has Three dimentions, the mental part, the social part and the emotional part .The sample Consisted of (250) students from Alia University college, which is 13% of the study community. The Result showed that there is a positive relation ship

between happiness and self-esteem among the study sample. Result also show that the total Happiness come in avaragl. The results also show that differences in the level of happinss and self-esteem wer relvant to the GPA; while it didn’t show any difference in the degree of happiness and self-esteem. Which are relevant to the study mayior and the year of study. The study recomendeds: Guiding the people who but the curriculm in the ministry of Education to the importance of self- esteem in making the students able to be happier, more productin and more happier about themselves.

Key wordse: Happiness, self –esteem, Alia college.